พระธรรมเทศนาอมตะ

ดร. โลกนาถภิกขุ พ.ศ. 2476

ลังกาวตารสูตร ดร. พุทธทาสภิกขุ

(ฉบับพิเศษพิมพ์รวม 2 เล่ม)

อ่านหลักฐานประวัติศาสตร์ระดับโลก ดูปัญญาความคิดเห็นของ "พระอริยเจ้า" ทางยุโรปเขาดูกันบ้าง ท่านมองพระพุทธศาสนาต่างกับเราอย่างไร ? ท่านปราชญ์ฝรั่งองค์นี้เป็นปฐมาจารย์องค์แรก เป็นบิดาแห่งการถือมังสวิรัติกรุงสยาม เข้าตำรา "พระอริยโพธิสัตว์" จะไปเกิด หรือตาย หรือจาริกไป ณ บ้านไหนเมืองใด ๆ แล้ว ประวัติศาสตร์เมืองนั้นมักจะต้องจารึกคุณธรรมในดวงจิตของท่านไว้เป็นเยี่ยงอย่าง เป็นอมตะแล . . . สาธุ !

ชมรมธรรมทาน–เป๋าเก็งเต๊ง

231/1 ซอยปลูกจิต 2 ถนนพระราม 4 กทม. 10330
ธีระ วงศ์โพธิ์พระ (ธีรทาส) ผู้จัดการพิมพ์แจกห้องสมุดต่าง ๆ

สารบัญ

หน้า

หน้า



รูป ดร. โลกนาถภิกขุ องค์จริง ชื่อนี้มีพระภิกขุยุคหลังใช้ชื่อนี้ซ้ำกันมีหลายองค์ ถ่ายเมื่อก่อนมรณภาพไม่นานนักอายุ 73 พรรษา (บ้างว่า 83) ท่านเกิดประเทศอิตาลี ได้ปริญญาเอกทางวิทยาศาสตร์และอักษรศาสตร์แห่งสหรัฐอเมริกา ผู้ซึ่งได้ไปค้นคว้าหาหลักฐานทางพระพุทธศาสนาในต้นตอของอินเดียต่าง ๆ พระอริยเจ้าองค์นี้ท่านถือมังสวิรัติ ตามปกติท่านไม่ต้องนอน หลังไม่ต้องแตะลงถึงพื้นเสื่อ คือพอตกค่ำก็นั่งเจริญสมาธิเข้าอยู่แต่ใน “ฌานสมาบัติ” ไปจนตลอดคืนกันเลย



รูป พระโลกนาถ แสดงธรรมเทศนาในวิหาร

วัดเจดีย์หลวง นครเชียงใหม่

เมื่อวันที่ 24 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2476

ความเห็น ธีรทาส ผู้จัดการพิมพ์

(พ.ศ. 2547)

เพื่อสืบอายุเมตตากรุณาธรรมาณาจักรใจนพิมพ์ครั้งที่ 19

เมื่อประมาณ 3 ปีก่อน (พ.ศ. 2517) ไม่ทราบชื่อว่าจะเป็นท่านผู้ใด ที่ห้างหุ้นส่วนอนุสาร เชียงใหม่ ได้จัดส่งหนังสือมาให้ข้าพเจ้า 2 เล่มคือ "ธรรมเทศนา ของ ดร. โลกนาถภิกขุ" ท่านแสดงในนครเชียงใหม่ เมื่อ พ.ศ. 2476 (มีอายุนานถึง 44 ปีเศษ) ตอนข้าพเจ้ามีอายุ 5 ขวบดีใจจนบอกไม่ถูกได้อ่านไปจนจบเล่มก็เกิดความสว่างไสวในธรรมาณาจักรใจนี้อีกยิ่งๆ ขึ้นไปมากมายจนไม่อาจที่จะบอกให้ได้หมดในการพิมพ์ครั้งนี้ แล้วก็หนีแขกไปแอบนั่งสมาธิ หวนจิตกลับไปคิดจนถึงอดีตสมัยเมื่อ 44 ปีก่อนโน้น... ซึ่งมีชาวพุทธกลุ่มหนึ่งช่างมีคุณธรรมทางเมตตากรุณาจิตสูงมาก สืบมาแต่ชาติก่อนๆ จึงได้ทำให้มีสติปัญญามองเห็นธรรมะแนวนี้ แล้วยังเกิดจิตคิดช่วยกันเสียสละเงินทอง เพื่อการจัดพิมพ์ธรรมเทศนาเล่มนี้ออกแจกทาน เหตุที่ท่านได้หว่านเพาะเชื้อบุญกุศลทิ้งๆไว้ในครั้งโน้น... ผลจึงทำให้ข้าพเจ้าผู้มีปัญญาน้อยได้รู้ธรรมะแนวนี้ ซึ่งนับว่าเป็นพระคุณอันสูงสุดที่จะพรรณนาให้ออกมาได้ด้วยตัวอักษร ข้าพเจ้าจึงได้ตอบจดหมายไปยังห้างหุ้นส่วนอนุสารเชียงใหม่ ว่าถ้ามีเงินมีกำลังกายใจ พอที่จะทำได้เมื่อไรแล้ว ก็จะจัดพิมพ์แจกทานไปไว้ตามห้องสมุดประชาชน

ทั่วราชอาณาจักรครั้งแรกที่ก่อน แล้วถ้ามีบุญพอก็คิดที่จะแจกไปยังห้องสมุดตามวัดต่าง ๆ ในเมืองไทยเรา 20,000. (สองหมื่น) กว่า ๆ วัด เพื่อให้ชาวพุทธได้ทราบรู้ถึงคุณประโยชน์ในพระธรรมแนวนี้ คือ ถ้ามีคนให้เงินพอก็จะได้พิมพ์แจกทานไปตามห้องสมุดหมดทุก ๆ วัดกันเลย! จะไม่มีคำว่าดูก่อน หรือต้องคอยกันไปก่อน หรือคอยวันพรุ่งนี้ในทำนองอย่างนี้ ไม่มีในดวงจิตเลย หายใจอยู่ด้วยความอยากที่จะให้หนังสือของข้าพเจ้าทุกเล่มได้แจกไปยังสองหมื่นกว่าวัดหมดทันทีเลย ด้วยซ้ำไป สาธุ!

โอ.....มาบัดนี้บุญช่วยกุศลส่งบ้างแล้ว คือเงินกองบุญตำราอาหารมังสวิรัติครั้งที่ ๑ ได้มีเหลือบ้าง และเงินที่เหลือเศษๆ จากการพิมพ์หนังสือธรรมะเล่มอื่น ๆ ตกทอดลงมาบ้าง และยังมีเงินพิเศษ คือของท่านผู้ที่มีเมตตาจิตต่อชีวิตกายเนื้ออันไม่เที่ยงของข้าพเจ้านี้มากเขาได้ส่งให้ บ้างก็ยัดเยียดให้แก่ข้าพเจ้า แบบที่ต้องจำยอมรับของเขาไว้...แล้วเขาผู้ให้นั้นก็สบายใจดีแล...เพื่อให้แก่ข้าพเจ้าไว้เลี้ยงชีพซื้ออาหารใช้จ่ายส่วนตัว (ไม่ได้เกี่ยวข้องกับพุทธสมาคมนี้เลย) เพื่อหวังที่จะให้ข้าพเจ้ามีอายุกำลังกายใจมีขันติทนทำงานประกาศธรรมาณาจักรใจนี้ เอาไว้ได้ช่วยการปลดปล่อยชีวิตสัตว์ ให้สัตว์มันรอดตาย หรือตายน้อยลงโดยแท้จริง.....จะได้สืบไปอีกนาน ๆ หน่อย ท่านผู้ที่ให้เงินบางท่านมักจะพูดว่า จะหาผู้ที่กล้าพูดความจริง กล้าประกาศเมตตากรุณาธรรมต่อชีวิตสัตว์ในทางอย่างนี้หาได้ยากมากแล้ว เพราะว่ายุคนี้การเผยแผ่เมตตากรุณาจิต ช่วยปล่อยชีวิตสัตว์ให้รอดตายไปได้จริง ๆ กับการฆ่าสัตว์ตาย มันช่างไม่สมดุลกันแล้ว "พระพุทธ-

ศาสนาถ้าขาดเมตตากรุณาธรรมต่อชีวิตเลือดเนื้อซึ่งกันและกันแล้ว ก็แทบจะไม่มีความหมาย" ตรงกันข้ามทุกวันนี้มีการสอนให้เขาฆ่าสัตว์ด้วยยา ด้วยอาวุธตายทีละมาก ๆ มีวิธีต่าง ๆ และสอนการเอาเลือดเอาเนื้อสัตว์มาปรุงอาหาร ให้มีรสพิเศษดีดีต่าง ๆ สอนแต่การกินชีวิตเลือดเนื้อสัตว์ใหญ่ที่มีมือมีตีนต่าง ๆ แล้วนักบุญที่จะเทศนาให้สติเขาฆ่าเบาลง แบบที่ชี้ถึงบาปเวรกรรมตรง ๆ ไปนั้น ก็แทบจะไม่มี หรือจะมีก็ไม่กล้าพูดตรง ๆ ออกไปเท่าไรนัก ที่ซ้ำร้ายยิ่งขึ้นไปอีก เห็นเขาปรุงอาหารด้วยเนื้อสัตว์มีรสดีๆ เสพอร่อย ๆ ยังชอบชมเชยว่าเขาใจบุญสุนทานดีจริง ๆ แถมยังให้พรเขาไปเสียอีกด้วย .... นั่นคือการยุ.... ยุให้เขาที่หลังจะได้ฆ่าสัตว์ตายลงไปอีกมาก ๆ หน่อยดีนั่นเองแล... (วจีกรรมที่สืบอายุไว้)

ข้าพเจ้ารวม ๆ เงินหลายทางมาได้ประมาณ 8,000 บาท (คือการจัดพิมพ์ครั้งที่ 1 นั้น)* วันนี้จึงได้มีบุญพิมพ์หนังสือธรรมะเล่มนี้ตามความคิดตั้งใจที่ได้เคยอธิษฐานจิตไว้ ได้สืบอายุพระพุทธศาสนาให้ไปอีกยุคหนึ่ง สาธุ!

ที่ข้าพเจ้าและอาจารย์เสถียร โพธินันทะ คิดมุ่งจิตทำงานอย่างนั้นนั้น ก็คือการรู้ตัวว่าวันเวลามันไม่ยอมคอยใคร ด่วนมากแล้วนา....หรือ "ด่วนจี๋" เข้ามาแล้ว การเกิดเป็นคนผ่านมาได้ท่อนหนึ่งแล้ว อายุสังขารชีวิตนับว่ามีกายเนื้อรอดมาถึง พ.ศ. 2547 นี้ รวมได้ 77 ปีเข้าไปแล้ว ยมบาลท่านเตือนส่งข่าวมาเรื่อยๆ ว่ามันไม่เที่ยงหนอ! ตัวจะตายกายจะแตกดับลงไปในนาทีใด หรือ

---

*พิมพ์กระดาษดีพอเสร็จแล้วก็แจกห้องสมุด 2,000 แห่งรวมค่าส่งต่างๆ ครั้งแรกนั้นได้ใช้เกินไปเป็นยอดเงิน 12,160 บาท (ผู้จัดการพิมพ์)

ที่ใด ๆ นั้นก็ยังไม่รู้แน่นอนนา! จะหนีการตายไปไม่พ้น มีสติรู้ตัวเองว่าเรายังผิดอยู่เสมอ ๆ ยังไม่ใช่ผู้วิเศษพูดความจริงไม่คิดจะลวงโลกเลย บาปนั้นทำไว้ก่อน ๆ ก็มี ส่วนการบุญกุศลอันแท้จริงนั้นยังมีน้อยมาก ไม่จุใจตนเอง คิดบัญชีตัวเองแล้วคงจะยังขาดทุนเดิม ถ้ายังประมาทกันอีกแล้ว จะไม่ได้ทำบุญกุศลชนิดที่ให้ได้มีเชื้อเกิดเป็นมนุษย์อีก "เนื้อนาบุญของมนุษย์ บำเพ็ญมนุษยธรรมบารมี" จะทำไม่ทันถ้ามัวคิดชักช้า ไม่ได้สร้างสมคุณธรรมความดีงามไว้เป็นทุนแก่โลกนี้บ้างเลย ตามที่ตนได้เคยตั้งปณิธานเอาไว้ว่า "ข้าพเจ้านับตั้งแต่ชาตินี้เป็นต้นไป จะขอหาวิธีช่วยให้มนุษย์ได้สติจากบาป เดินไปในทางบุญกุศล รู้สัจธรรมที่พ้นจากบุญ หลุดจากบาป หรืออยู่เหนือบุญและเหนือบาปบ้าง เท่าที่ตนพอจะทำได้ และต้องหาวิธีช่วยชีวิตสัตว์เดรัจฉานให้รอดตายให้มากที่สุด เท่าที่ปัญญาบารมีของตนจะทำกันไปได้" เพราะว่าเราเคยทำบาป เช่นการฆ่าชีวิตสัตว์ เคยสั่งหรือจ้าง หรือซื้อเขามากินนั่นก็คือการสนับสนุนเขาไปฆ่าสัตว์ให้ตายมากขึ้นไปอีกนั่นเอง กรรมร่วมอย่างนี้เรายอมรับว่ามีแน่นอน "กินมากเขาก็ฆ่าตายมาก" ถ้ามองเห็นเมตตากรุณาธรรมคงจะไม่เถียงธรรม ค้านกรรมร่วมตรงนี้ไม่ขึ้น... ข้าพเจ้ารู้ตัวเองว่ายังไม่เคยได้ช่วยปล่อยชีวิตสัตว์ให้รอดตายไปเท่า ๆ กันกับจำนวนที่ข้าพเจ้าเคยกินเนื้อมันมาบ้างเลย....ยอมรับว่ายังไม่เคยเลย.... "บาปมากกว่าบุญ" ถ้าข้าพเจ้าตายแล้วสูญหมด บาปไม่มีก็ไม่เป็นอะไร เราคงจะ "เฮง" เฮงดีมากไชโยได้กันเลยนา! แต่ถ้าบังเอิญเราไป "ซวย" ซวยตรงที่

ยังจะต้องมีการเกิดดับกันอีกต่อไปล่ะ ? แล้วชาติหน้าๆ จะทำยังไงโว้ย...... ข้าพเจ้าคิดถึงตรงนี้มากๆแล้วจะปลอดภัยหรือ ? วันเกิดก็ไม่หยุดฆ่า วันพระก็ไม่เว้น การกินอย่างนี้ อย่าสงสัยกันเลย...... (จงช่วยกันคิดดูบ้างเถิด !)

ฉะนั้นเงินที่ได้พิมพ์หนังสือธรรมเล่มนี้ เป็นเงินของ "สรรพสัตว์" ข้าพเจ้าชื่อว่า "ธีระ วงศ์โพธิ์พระ" ชีวิตกายใจก็เป็นของสรรพสัตว์ มีอุดมคติทำงานอย่างนี้ก็เพื่อคิดที่จะได้ช่วยการโปรด "สรรพสัตว์" บ้างเช่นกันเอย สาธุ !

หรือจะขอพูดแบบอวดตัวเองไปหน่อยว่า เป็นเงินของเขาเขามอบให้แก่ "นักบุญตัวอย่าง" ซึ่งนี้สังคมเขาตั้งให้แก่ข้าพเจ้ามานานแล้ว เขาสรรเสริญงานที่คิดริเริ่ม จัดการพิมพ์หนังสือธรรมแจกทานไปยังห้องสมุดทั่วประเทศ เดิมทีแรกๆ ใช้เงินเดือนส่วนตัวเองหมดอยู่ร่วม 10 ปีก่อน คนยากคนจนขอหนังสือธรรมะมาก็ส่งให้ฟรีๆ ไม่ได้เรียกร้องค่าส่งต่างๆ เขาเห็นว่าเป็นคนจริงบ้าง... คนอย่างนี้ก็มีบ้าง.... และไม่ออกไปเที่ยวบอกบุญเรี่ยไรเงินใครๆ ตามจังหวัดต่างๆ ด้วยประการทั้งปวงอีกด้วยแล... พอนานๆ ไปเขาเกิดเชื่อมือ... เชื่อมือขึ้นมาเอง ดังผลงานที่ผ่านมาแล้วๆ นั้น (เพิ่งจะมาหยุดชะงักบางเล่มก็ตอนที่กระดาษขึ้นราคามากนี้เอง) เขาเห็นว่าทำด้วยจริงใจ ถึงแม้ยังไม่ได้ออกบวช ยังปฏิบัติธรรมไม่ได้ดีเหมือนพระหมดก็จริงอยู่ แต่ยังมีดีมากพิเศษตรงที่เป็นคนกล้าทำด้วยใจจริง กล้าในทางบุกเบิกทางไปสู่ธรรมาณาจักรใจแนวทางนี้ไว้แก่โลกมนุษย์ จึงว่า "เกิดโพธิจิต" คิดช่วยการปฏิวัติวิญญาณสัตว์โลกยกให้สูงขึ้นบ้าง คือ

การทำหน้าที่ของพุทธะ (ตนยังไม่ใช่พุทธะที่แท้จริง) งานนี้มีแต่การทำให้มนุษย์ได้สติ ช่วยการโปรดสัตว์ใหญ่ที่มีมือมีตีนให้รอดตายไปทางเดียว เป็นมหาอุดมคติของ "**โพธิสัตว์**" ที่แรก ๆ ชาวจีนเห็นคุณธรรมอย่างนี้ก่อน สาธุ! ต่อ ๆ มาไทยเกิดศรัทธาตรงขอได้ฟรี ๆ พวกแขกที่ไม่เสพเนื้อสัตว์ก็เห็นว่าเป็นการสร้างเมตตากรุณาธรรมต่อชีวิตสัตว์โลกดีมาก ฝรั่งหัวหมอแก่วิทยา-ศาสตร์ ก็เห็นว่าอย่างนี้ทำถูกแล้ว สาธุ! แล้วคำว่า "**คนบ้า**" นั้นก็เริ่มหายไป ๆ ทีหลังเลยกลายมาเป็น "**บ้าตัวอย่างไป**" อย่างนี้เสียแล้ว "หรือนักบุญตัวอย่างไป" สาธุ!

โอ.....ฉันจะขอแอบกระซิบ! แก่อนุชนรุ่นหลัง ๆ ที่คิดจะเจริญรอยตามแบบอย่างฉันบ้างนั้น ว่าน้องที่รักร่วมอุดมคติของฉันเอ๋ย! โลกมนุษย์นี้ก็เป็นอย่างนี้เองหนอ! "**ไม่ติก็ชม......ไม่ติก็ชม....เพราะว่าโลกีย์มันเป็นของคู่ (กฎทวินิยม)**" ของคู่พึงจำเอาไว้ให้ดี ๆ นา....ติกับชม....ติกับชม....ถ้าจะทำงานอย่างนี้ไปต้องมีความอดทนเป็นเดช....หรือคิดว่าเราสร้าง "**ศต-ขันติบารมีโพธิสัตว์**" กันเลย ต้องทำกรรมดีชนิดให้เขาเห็นบ้างก่อน....แล้วทุกสิ่งทุกอย่างมันจะมาเอง....ตามที่ตนคิดไว้แล....สาธุ!

ข้าพเจ้าต้องขอขอบพระคุณ ขอจารึกไว้ ณ ที่นี้อีกด้วย ได้เกิดมีบางท่าน พอเห็นหน้ารู้ว่าใช่แน่แล้ว (ไม่ผิดตัว) เกิดเอาเงินยัดใส่กระเป๋าให้ก็มีบ่อย ๆ ข้าพเจ้าถามชื่อและที่อยู่ก็มักจะไม่ยอมบอก...มักจะพูดว่าขอสรรเสริญการงานและอุดมคติ สุดแล้วแต่ท่านอาจารย์จะเอาไปทำอะไร ๆ เถิดสาธุ! ไม่ต้องออก

นาม...บางท่านก็พูดว่าเมื่อหลายปีมาแล้ว ได้ จ.ม. ขอหนังสือธรรมไปชุดหนึ่งท่านส่งไปให้แล้ว ก็ไม่เห็นไปทวงเงิน พูดในทำนองอย่างนี้ มีนับท่านเกือบจะไม่ถ้วนเสียแล้ว ให้เงินตามสถานที่ต่าง ๆ เฉย ๆ อย่างนี้ ทำให้ข้าพเจ้าอึดอัดใจด้วย ตรงที่ว่ารับเงินเขาแล้ว ทำอะไร ๆ ไปแล้วตอบให้เจ้าของเงินทราบไม่ได้....ว่าเงินนั้นได้ทำไปทางไหนแล้ว อีกพวกหนึ่งส่งเงินทาง (ธนาณัติแบบลอย ๆ ไม่มีชื่อที่อยู่ก็เช่นกัน) ถ้าเกิดสอบถามกันขึ้นมาเมื่อใดแล้ว ข้าพเจ้าเป็นตอบไม่ได้แน่นอน....เพราะลืมไปหมดมีมากราย.... พอทำไปแล้วก็แล้วกัน.... ไม่ได้ไปยึดมั่นถือมั่นหลงใหลเมาในบุญนั้นเท่าไรนักเลย มีหน้าที่หว่านเพาะเชื้อบุญกุศล แทนเจ้าของเงินเท่านั้น ผลบุญกุศลจะเกิดช้าหรือเร็วนั้นก็สุดแล้วแต่เหตุปัจจัยเนื้อนาบุญนั้นเองเถิด! (ทุกวันที่ทำไปนั้นคิดอย่างนี้จึงทนอยู่ได้)

แล้วถ้าท่านผู้ใด ๆ ในอีก 70 ปีข้างหน้า ๆ หรือในศตวรรษหน้าโน้น ๆ ได้มาพบเห็นอ่านหนังสือ พระธรรมเทศนา ของ "พระอริยเจ้า" องค์นี้เข้าแล้ว เกิดธรรมปีติ เกิดมหากุศลจิตคิดช่วยโปรดชีวิตสัตว์ใหญ่ที่มีมือมีตีนให้รอดตายบ้าง หรือคิดถึงข้าพเจ้ามีนามปากกา "ธีรทาส. หรือ ธ. ธีรทาส" ผู้ได้เรียบเรียงหนังสือธรรมแจกทานไปบ้างกันแล้ว ข้าพเจ้ากราบขอร้องให้ท่านจงช่วยกันหาวิธี ให้ได้ประกาศมหาเมตตากรุณาธรรมาณาจักรใจนี้อีกจะได้ช่วยกันโปรดสัตว์ อย่างน้อยที่สุด จงขอร้องให้ชาวพุทธแท้ ชาวพุทธที่มีจิตใจสนับสนุนให้ มีการเริ่มหยุดเสพชีวิตเบียดเบียนเนื้อสัตว์ในวันเกิดบ้าง หยุดในวันพระกันบ้างเถิด!

สร้างค่านิยมเพียงหยุด 2 วันเท่านั้น คงจะไม่ถึงกับอดตายกันจนหมดสองหมื่นกว่าวัดทีเดียวเลยละกระมัง ? สัตว์มีชีวิตจะได้รอดตายนับไม่ถ้วนตัวกันเลย เอาวัดละตัววันเดียวก็สองหมื่นกว่าชีวิตรอดตายไป "อย่าสงสัย".... หรือช่วยกันอุทิศเงินทองตีพิมพ์แจกทาน (ส่งธนาณัติรับเงิน ป.ณ. คลองเตย ก.ท.) ได้ถ่ายทอดธรรมแนวนี้ให้แก่อนุชนรุ่นหลังๆ ได้สืบอายุธรรมะแนวนี้ไปอีกยุคหนึ่งด้วยเทอญ (สืบอายุบุญกุศลน้อมตะเป็นพันปี.) สาธุ!

ขอรับรองว่าบุญกุศลบารมีของท่านที่คิดริเริ่มทำอย่างนี้นั้นจะส่งผลถึง "พุทธภูมิ" ข้าพเจ้าขอน้อมนมัสการคุณธรรมในดวงจิตอย่างนี้ เอาไว้ล่วงหน้า ณ ที่นี้ก่อนด้วย สาธุ! ถ้าตามพระคัมภีร์มหาสุญญตาสูตร กล่าวไว้ว่านั่นคือ "โพธิสัตว์" ในอนาคตกาลเบื้องหน้าๆ ในวัฏสงสารแน่นอนแล้วแล.... สาธุ!

หนังสือธรรมะเล่มเล็กๆ นี้ ถ้าเกิดเป็นบุญกุศลชนิดที่ทำให้มนุษย์ได้สติบ้าง กลัวบาปคิดสร้างบุญบ้าง สูงไปจนถึงกุศลแห่งมรรคผลนิพพาน ได้บ้างแล้ว นั่นต้องนับว่าข้าพเจ้ามีหุ้นส่วนแรงหนุนกองบุญนี้ด้วย แต่ข้าพเจ้าขออุทิศส่วนแห่งบุญกุศลที่เกิดขึ้นนี้ ถวายแด่ดวงวิญญาณ "ดร. โลกนาถภิกขุ" ซึ่งตามปกติท่านปราชญ์ผู้นี้ ถือธุดงควัตร ไม่เสพเนื้อสัตว์ มาตั้งแต่ก่อนออกบวชเหตุที่เห็นธรรมะได้สติ ต้องถือมังสวิรัตินั้น คือตอนสมัยเด็กได้นอนเจ็บป่วยอยู่ เกิดบังเอิญได้มีลูกนกพิราบ บินมาตกอยู่ในมือของท่านพอดี ท่านก็เวทนาสงสารมันมาก จึงคิดจะช่วยเลี้ยงให้มันรอดตาย พอมันโตก็จะปล่อยมันไป เกิดมารดาของท่านได้จับเอาไปฆ่า แล้วก็ปรุงเป็นอาหาร ส่งมาให้ท่านกินอีกด้วย พอได้

เห็นแล้วก็เกิดความเศร้าสลดจิตใจเป็นยิ่งนัก! จึงคิดได้ว่า เหตุเป็นเพราะเรายังเสพเนื้อสัตว์อยู่ ลูกนกน้อยตัวนั้นจึงต้องถูกฆ่าตาย ท่านจึงไม่ยอมกินอาหารมื้อนั้นเลย ไม่ยอมกินยา จะขอตายตามลูกนกที่น่าสงสารตัวนั้นไป ถ้ามารดาของท่านไม่ยอมเลิกฆ่าสัตว์ ทำเอาจนมารดาต้องยอมทุกอย่าง แล้วท่านก็เกิดมหากุศลจิตต่อชีวิตสัตว์เดรัจฉานขึ้นมา จึงเริ่มถือมังสวิรัติ จะพูดว่าลูกนกน้อยตัวนั้นเป็น "พระโพธิสัตว์" เยี่ยงอย่างในตำนานต่าง ๆ กล่าวไว้ว่าได้มาโปรดให้ได้สติก็ไม่ปาน...เพราะว่าผลนั้นทำให้ต้องออกบวชจาริกไปประกาศ มหาเมตตากรุณาธรรมาณาจักรใจแนวนี้ไว้ช่วยปลดปล่อยชีวิตสัตว์ ได้ผ่านมาหลายประเทศ จนถึงกรุงสยามได้ ก็คือลูกนกน้อยตัวนั้นเป็นเหตุโดยแท้จริง

แล้วกิจวัตรประจำวันของ ดร. โลกนาถภิกขุ ท่านจะธุดงค์ไปถึงบ้านไหนเมืองใดแล้ว หลังของท่านแทบจะไม่ต้องแตะถึงพื้นเสื่อเลย คือพอตกค่ำท่านก็นั่งเจริญสมาธิ เข้าอยู่แต่ในฌานสมาบัติตลอดคืนไปเลย! นับว่าท่านเป็นปฐมาจารย์ผู้ที่ได้มาบุกเบิกทางไปสู่ "อริยภูมิ" ทิ้งไว้ให้แก่ชาวพุทธไทย เป็นพระเถระองค์แรก เป็นบิดาแห่งการนำเรื่องการถือมังสวิรัติ ในราชอาณาจักรกรุงสยามนี้ สมัยนั้นท่านได้รับเกียรติยศอันสูงสุด จากในหลวงรัชกาลที่ 7 คือ พระบาทสมเด็จ พระปกเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงอุปถัมภ์ช่างสมกันกับในวันแรกที่จะนำชาวพุทธไทย ออกเดินทาง เริ่มจาริกจากกรุงเทพ ฯ ไปนั้น ได้มีรัฐบุรุษของไทย เช่นท่านขุน หลวง พระ พระยา. ดร. ปรีดี พนมยงค์. หลวงวิจิตรวาทการ. ฯพณฯ อาจารย์สัญญา ธรรมศักดิ์. และอุบาสก อุบาสิกา พระภิกษุสามเณร

กรุงสยามยุคนั้นศรัทธาเลื่อมใสเคารพคุณธรรมของท่านมากมาย ได้ออกนำส่งสรรเสริญผลงานนี้ของท่านมาก ที่จะไปประกาศชักชวนชาวพุทธถือมังสวิรัติ เจริญเมตตากรุณาธรรมเท่าที่จะทำไปได้แค่ไหน ก็พอใจเท่านั้น เรื่องนี้สมัยโน้นเขาทำกันมาครั้งหนึ่งแล้ว สาธุ! ถึงแม้จะไปไม่ตลอดดี ก็ยังนับว่าดีมาก มีจุดเริ่มต้นการเพาะเชื้อบุญกุศล และได้ริเริ่มหว่านเมล็ดพืชพันธุ์แห่งพุทธะนี้ ทิ้งไว้ในดินแดนนั้นบ้างแล้ว สาธุ! (ต่างประเทศรู้ข่าวนี้ดี)

แล้วถ้าหนังสือเล่มนี้ เกิดเป็นบาปกรรมอะไร ๆ ขึ้นมาบ้างกันแล้ว ข้าพเจ้าชื่อ "ธีระ วงศ์โพธิ์พระ" ยินดีขอน้อมรับกรรมนั้นไว้แต่ผู้เดียวจนหมดเลย! คือถ้าเป็นบุญกุศลแล้ว ขอยกให้แก่ท่านผู้ที่กำลังอ่านหนังสือธรรมะเล่มนี้อยู่ และสรรพสัตว์ทั้งหมดอีกด้วย สาธุ! แล้วข้าพเจ้าขอพลีชีวิต บูชาเป็นธรรมทาน ตราบไปจนกระทั่งได้บรรลุ "พระอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ" ในโลกมนุษย์นี้อีกด้วยเทอญ สาธุ!

โชคดีในธรรมนี้จงเป็นของท่านผู้อ่านและท่านผู้ที่อนุโมทนาร่วมกองบุญนี้ได้จารึกชื่อไว้ท้ายเล่มแล้ว (โอ... ฉันรวมเงินไม่ทันกระดาษค่าส่งต่าง ๆ ขึ้นราคาเสียแล้ว)

นักแจกธรรมทาน "นักบุญ" จะอยู่รอดได้ด้วยเมตตาจิตของท่านผู้อ่าน...ท่านช่วยคุ้มครองชีวิตไว้ได้ทั้งทางตรงและทางอ้อม สาธุ!

โปรดทราบเงินในกองบุญครั้งที่ 2 และที่ 3 นั้น ยังได้แบ่งเอาไปจัดพิมพ์พระสูตร คือ "คุณธรรมของมหาบุรุษ 8 ประการ"

อีก 6,000 เล่ม ได้แจกไปยังห้องสมุดวัดท่านเจ้าคณะตำบล 3,000 กว่าวัดอีกด้วยสาธุ! (ขณะนี้ห้องสมุดต่าง ๆ ในเมืองไทยมีตามวัดต่าง ๆ สองหมื่นกว่าแห่งแล้ว)

ข้าพเจ้า ขอน้อมนมัสการคุณธรรมในดวงจิต ของชาวพุทธภาคเหนือ ที่เสียสละเงินทองร่วมกันจัดพิมพ์ พระธรรมเทศนาที่เป็น "อมตะ" เล่มนี้ออกแจกทาน เมื่อยุค 70 ปีก่อนโน้นไว้ ณ ที่นี้อีกครั้งเถิด! สาธุ สาธุ! สาธุ!

จากธีระ วงศ์โพธิ์พระ (ธีรทาส.)

(ผู้จัดการกองบุญของสรรพสัตว์ในวัฏสงสาร)

231/1 ซอยปลูกจิต 2 บ่อนไก่ ถนนพระราม 4 ก.ท. (10330)

(ขอตอบ จ.ม. ชอบถามกันมาก)

(1) ส. โพธินันทะ คือนามปากกาเดิมของอาจารย์เสถียร โพธินันทะ (เกิด พ.ศ. 2472) ตายไปเมื่อ พ.ศ. 2509

(2) ธ. ธีรทาส คือนามปากกาเดิมของข้าพเจ้า ชื่อตามบัตรประชาชน "ธีระ วงศ์โพธิ์พระ" (เกิด พ.ศ. 2471) ปี พ.ศ. 2547 นี้ยังไม่ตาย....ยังเป็นผู้จัดการพิมพ์เล่มนี้. (มีอายุ 77 ปี)

(3) ข้าพเจ้าคอยร้านอาหารมังสวิรัติใน ก.ม. มาร่วม 40 ปี บัดนี้เกิดขึ้นมาทั่วประเทศไทยหลายสิบแห่งแล้ว สาธุ!

(การติดต่อ จ.ม.)

(หนังสือเล่มนี้จะขอฟรี ๆ ไม่มีเงินทำบุญเลยก็ได้ ท่านละ 1 เล่ม) แต่ต้องเขียนจดหมายเซ็นชื่อเอง ส่งมาเป็นหลักฐาน เขียนบ้านเลขที่ ถนน ตำบล อำเภอ ให้อ่านออกชัดเจนด้วย อย่าเขียนชื่อหวัด หวัดจนอ่านไม่ออกเดาความผิด ๆ มีมากแล้ว ไปรษณีย์ส่งให้ไม่ถึง ผิดชื่อนิดเขาไม่ส่งตีกลับคืนมาเสียค่าส่งฟรี ๆ ไปมากมายแล้ว. (กรรมที่แก้ไม่ตก....)

ถ้าจะร่วมกองบุญจารึกชื่อท้ายเล่มแล้ว ส่งเงินทางธนาณัติรับเงินไปรษณีย์ (คลองเตย) จะเป็นตั๋วแลกเงินธนาคารต่าง ๆ ก็ได้ ส่งมาในนามของ (นายธีระ วงศ์โพธิ์พระ) ได้รับเงินแล้วจะตอบให้ทราบภายหลัง (ไม่มีชื่อจะไม่ตอบ....)

โอ....กรรม! บางท่าน จ.ม. ขอมาแล้วข้าพเจ้าก็จัดส่งไปให้ตามที่ขอนั้นไม่ได้เรียกร้องอะไรเลย....แต่อยู่นอกเขต ป.ณ. เขาส่งไม่ถึงทันที แต่เขาแจ้งใบบอกรับ....ให้ไปรับที่ ป.ณ. ก็ไม่ไปรับของ...คอยจนครบ 7 วันเขาก็ส่งคืนมายังข้าพเจ้าอีก กรรมเสียค่าส่งฟรี ๆ นับรายนับห่อนั้นแทบจะไม่ถ้วนแล้ว เป็นกรรมแต่ชาติก่อนของ "ธีระ" ที่แก้ไม่ตก เองละกระมัง?

คำแปล

ธรรมเทศนา ของ ดร. พระโลกนาถ

แสดง ณ เชียงใหม่

เมื่อปลายเดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2476

ผลานิสงส์

อันคอยท่านผู้ที่ประสบ อ่าน และฟังธรรมเทศนา

นี้นั้นยังจะปรุงแต่งผลานิสงส์ให้เกิดขึ้นสำหรับท่าน

ผู้อื่น ๆ

ที่จะได้รับความกรุณาอนุญาต

ให้อ่าน ฟังธรรมเทศนานี้ ต่อไปอีก เท่าเทียมกัน

คำนำ

หนังสือเรื่องนี้ พระยาพนานุจร ผู้ได้รับความสนับสนุนจากเจ้าแก้วนวรัฐ หลวงอนุสารสุนทร และมิตรสหายอื่น ๆ ตามหัวเมืองซึ่งมีศรัทธาบริจาคทรัพย์สำหรับพิมพ์ขึ้นแจกจ่ายได้ ขอให้พุทธธรรมสมาคมพิมพ์แจกเพื่อเป็นธรรมทานแก่พุทธศาสนิกชน โดยหวังผลในธรรมปฏิบัติและความถาวรแห่งพระพุทธศาสนา.

พุทธธรรมสมาคมได้ให้กรรมการพุทธศาสตร์ของสมาคมนี้ตรวจสอบปรากฏว่าหนังสือเรื่องนี้ประกอบด้วยหลักธรรมอันตรงต่อวัตถุประสงค์ของพุทธธรรมสมาคม สมควรที่พุทธบริษัททั้งหลายจะพึงเว้น พึงปฏิบัติตาม พุทธธรรมสมาคมจึงตกลงรับพิมพ์แจกจ่ายเป็นธรรมทาน สมาคมขออนุโมทนาต่อส่วนกุศลบุญราศีที่ท่านบริจาค ได้ลงทุนลงแรงเผยแผ่หลักธรรมให้แพร่หลายเป็นประโยชน์อันยิ่งใหญ่แก่ประชาชนต่อไป.

พุทธธรรมสมาคม

วันที่ 6 เมษายน พุทธศักราช 2477

คำนำ ป. สาครบุตร์

เมื่อเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2476 พระโลกนาถภิกษุชาวอิตาเลียนรูปหนึ่ง ได้จาริกไปถึงจังหวัดเชียงใหม่ ท่านได้แสดงธรรมเทศนา ให้อุบาสกอุบาสิกาเป็นจำนวนมากฟัง ณ วิหารวัดเจดีย์หลวงเชียงใหม่และวิหารหลวง ลำพูน ข้าพเจ้าได้มีโอกาสแปลธรรมเทศนาที่ท่านแสดงโดยภาษาอังกฤษ เป็นภาษาไทยสู่อุบาสกอุบาสิกาทั้งหลายฟังธรรมเทศนาที่ พระโลกนาถแสดงนั้น ถ้าจะสรุปความก็มีอยู่ย่อ ๆ ดังต่อไปนี้ :-

1. ท่านว่าสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเราเป็นพระมหาราชาธิราชที่อัศจรรย์ในโลกโดยสมภพในราชตระกูลที่สูงสุด อุดมพร้อมและแวดล้อมไปด้วยความสุขต่าง ๆ ดังปรากฏอยู่ในพุทธประวัติของเราแล้วนั้น พระองค์ยังไม่ไยดีในความสุขนั้น กลับทรงเห็นว่าเป็นทุกข์ร้อยแปดประการและทรงเห็นว่าธรรมดาสิ่งต่าง ๆ ในโลกนี้มีของเป็นคู่กัน เช่น มีร้อนแล้วก็มีหนาว มีมืดแล้วก็มีสว่าง มีทุกข์แล้วก็ต้องมีสุขดังนี้ จึงได้เสด็จออกทรงผนวชเมื่อพระชันษา 29 กำลังวัยคะนอง ทรงแสวงหาสันติสุขซึ่งแน่พระทัยว่ามีอยู่ในโลก ทรงบำเพ็ญตบะ แสวงหาของจริงอยู่ 6 พรรษา จึงได้สำเร็จพระอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณด้วยมัชฌิมา

ปฏิปทา โดยทรงเห็นว่าโลกนี้มีของจริงอยู่ 4 ประการ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค เห็นหมู่สัตว์ตกอยู่ในสังสารวัฏที่มืดมนอันธการหนาแน่นไปด้วยอวิชชาและรุมล้อมไปด้วยตัณหา ด้วยพระมหากรุณาอันยิ่งใหญ่ของพระองค์ จึงได้ตั้งพระทัยประกาศพระศาสนา วางหลักแห่งการปฏิบัติ แต่ขั้นต่ำจนถึงขั้นสูงสุด คือ เบื้องต้นแต่การบำเพ็ญทาน รักษาศีลเจริญภาวนา ไปจนถึงวิมุตติ อันเป็นขั้นที่สุดแห่งการปฏิบัติ ดังเราท่านได้ทราบกันอยู่แล้วนั้น

2. ในการที่จะปลดเปลื้องตัณหาต่าง ๆ ท่านว่าต้องเริ่มด้วยการรักษาศีลห้า เพราะศีลห้าเป็นบรรทัดบังคับให้ดำเนินไปตามทางและเป็นบันไดตอนแรก การขึ้นบันไดจำเป็นจะต้องเหยียบแต่ขั้นต้นขึ้นไปก่อน จะก้าวขึ้นขั้นสุดทีเดียวไม่ได้ จึงจำเป็นต้องเริ่มด้วยการละเว้นเสพเนื้อสัตว์ทั้งหลายก่อน ตอนนี้ท่านได้บรรยายยืดยาวสมเหตุสมผล ดังท่านทั้งหลายจะได้อ่านคำแปลด้วยตนเองในหน้ากระดาษต่อไปในสมุดเล็ก ๆ เล่มนี้

3. ท่านได้แสดงประวัติพุทธศาสนาและประวัติคริสต-ศาสนาให้ศรัทธาชนทั้งหลายฟัง และพิสูจน์ว่าคริสตศาสนาเป็นส่วนหนึ่งของพุทธศาสนาเท่านั้น จึงยังไม่ครบบริบูรณ์ พระเยซูได้เป็นสาวกของพระพุทธองค์ คือได้มาร่ำเรียนพระพุทธศาสนายังประเทศอินเดีย ภายหลังที่พระพุทธองค์เข้านิพพานแล้ว 500 ปีเศษ พระเยซูได้มาร่ำเรียนอยู่ถึง 18 ปี แต่เวลาไปเผยแผ่ศาสนา

นั้นได้มีเวลาทำอยู่เพียง 3 ปี พร้อมด้วยมีหมู่มีคณะคอยกีดกันอยู่รอบข้าง และมีศัตรูคอยปองร้ายมากมาย ถึงกับภายหลังได้ลงทัณฑ์ต่อพระเยซูอย่างทราบกันทั่ว ๆ ไปแล้ว ฉะนั้นรสพระธรรมที่มีอยู่พร้อมมูลในพระไตรปิฎกของพระพุทธศาสนาจึงไม่ประจักษ์มากเท่าใดนัก ในคำสั่งสอนของพระเยซู หากว่าพระเยซูได้มีพระชนม์สั่งสอนอยู่อีกนานปี คล้ายคลึงสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้ว คำสั่งสอนในคริสตศาสนาคงจะใกล้ชิดคำสั่งสอนในพระพุทธศาสนาเข้ามาอีกเป็นอันมาก ฉะนั้น สำหรับผู้ที่ถือคริสตศาสนาอยู่แล้ว เพื่อจะให้การปฏิบัติเต็มเปี่ยมอย่างองค์พระเยซูมุ่งไว้แล้วก็ยังจะเสริมได้โดยเรียนพระธรรมในพระพุทธศาสนาต่อเติมและถือปฏิบัติให้ครบถ้วน ทั้งนี้จะขึ้นชื่อว่าได้เป็นสาวกของพระเยซูหรือขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเองโดยแท้จริง

4. ท่านได้แสดงธรรมเรื่องเผยแพร่พระพุทธศาสนา ว่าครั้งที่ 1. องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเผยแพร่เองเมื่อยังดำรงพระชนมายุอยู่ ครั้งที่ 2 สมเด็จพระมหาธรรมิกราชาธิราช พระเจ้าอโศกราช ได้จัดให้มีขึ้นเมื่อปี พ.ศ. 218 และแต่นั้นมาเป็นเวลาล่วงเลย 2,000 ปีแล้วก็ยังหามีการเผยแพร่พระพุทธศาสนาขนาดเขื่องอีกไม่ การเผยแพร่ในยุค 1 และ 2 นั้นก็อยู่เพียงในประเทศอินเดีย และทวีปอาเซีย คราวนี้ปี พ.ศ. 2476 ซึ่งใกล้กับปี พ.ศ. 2500 ที่ท่านกำลังจัดให้มีการเผยแพร่ครั้งที่ 3 โดยพระภิกษุสามเณร สยาม พม่า ลังกา และอินเดียหลาย ๆ นิกาย

เอาไปร่วมกันเป็นนิกายเดียวคงจะไม่ขัดข้อง เพราะพุทธศาสนาถือการปฏิบัติเป็นใหญ่ และวิธีอุปสมบทก็อย่างเดียวกัน กล่าวถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ด้วยวาทะว่า พุทฺธํ ธมฺมํ สงฺฆํ สรณํ คจฺฉามิ เช่นเดียวกัน จะต่างกันบ้างก็แต่วิธีการเล็กน้อย และการที่แยกนิกายไม่ใช่เป็นของดี โดยเป็นเหตุให้แตกสามัคคี หากจะแบ่งควรแบ่งเป็นชั้นๆ ตามหลักแห่งการปฏิบัติและภูมิที่บรรลุ อย่างที่ท่านจำแนกไว้เป็น 4 ชั้น 8 จำพวก คือ โสดา สกิทาคา อนาคา อรหันต์ เมื่อรวมกันเป็นหมู่ได้แล้วจำนงไว้ว่า จะแพร่ให้ทั่วโลก คือจากสยามไป พม่า อินเดีย พักอบรมบรรดาสมาชิกทั้งหลายให้คล่องแคล่วสามารถพอสมควร อันจะเป็นเวลาประมาณ 3 ปี แล้วจะได้ออกทำการต่อไป มุ่งตรงไปทวีปยุโรป ผ่านประเทศอัฟกานิสถาน เปอร์เซีย ตุรกี เลยเข้ายุโรปไปยังกรุงโรมในประเทศอิตาลี แล้วเลยผ่านประเทศต่างๆ ทางตะวันตกของทวีปยุโรป ขามมหาสมุทรแอตแลนติกไปทวีปอเมริกา ผ่านทวีปอเมริกา จากทางตะวันออกไปตะวันตก (กว้างใหญ่มาก) แล้วข้ามมหาสมุทรแปซิฟิกมาประเทศญี่ปุ่น ขึ้นประเทศจีน และผ่านจีน ญวน มาบรรจบที่ประเทศสยามอีก ประมาณเวลาทั้งพักที่อินเดียด้วยราว 15 ปี

ธรรมเทศนาที่พระโลกนาถแสดงนั้น เป็นที่ต้องใจหมู่ศรัทธาทั้งหลายโดยซาบซึ้ง เกิดความปีติยินดีมาก จนถึงกับมีผู้สมัครจะไปเผยแพร่พระพุทธศาสนาด้วยในเชียงใหม่ 13 ท่านและมีผู้รับศีลห้าพร้อมทั้งจะไม่เสพเนื้อสัตว์เป็นอาหารอีกต่อไปจนสิ้น

ชีวิต 104 คน และยังมีผู้พยายามจะปฏิบัติตามอีกก็มาก นับว่าธรรมเทศนาของท่านได้ประโยชน์เห็นทันตา คือปลุกให้ผู้ที่มีอุปนิสัยอยู่แล้วตื่นขึ้นรับถือปฏิบัติทันที อันจะป้องกันชีวิตสัตว์ที่จะต้องตกมาถูกฆ่าตายเป็นอาหารได้เป็นจำนวนมากมาย "พระโลกนาถ" ว่าหัวใจของพระพุทธศาสนา ก็คือพรหมวิหาร ๔ คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา เมตตารักใคร่สัตว์ทั่วไป กรุณาสงสารสัตว์ทั่วไป มุทิตา–ยินดีที่สัตว์ทั้งหลายได้รับความสุข อุเบกขา–เมื่อไม่มีทางที่จะแสดงใน ๓ ประการต้น ก็ให้วางใจเฉย ก็เมื่อเรายังเอาเนื้อของสัตว์เหล่านั้นมารับประทาน จะว่าเราพร้อมที่จะบำเพ็ญพรหมวิหารอย่างไรได้ ข้อนี้สำคัญมาก เมื่อเรายอมที่จะเป็นพุทธมามกะอันจริงแท้แล้ว ควรที่จะบำเพ็ญตนตามหลักดังกล่าวแล้วให้บริบูรณ์ ถ้าไม่เช่นนั้นยังมองไม่เห็นผลแห่งการปฏิบัติว่าจะได้ประสบสุขด้วยอาการเช่นไร เพราะความสุขเกิดจากความสงบ การสังหารผลาญชีวิตและกินเลือดกินเนื้อกัน ไม่ใช่วิถีทางแห่งธรรมวิเศษเลย

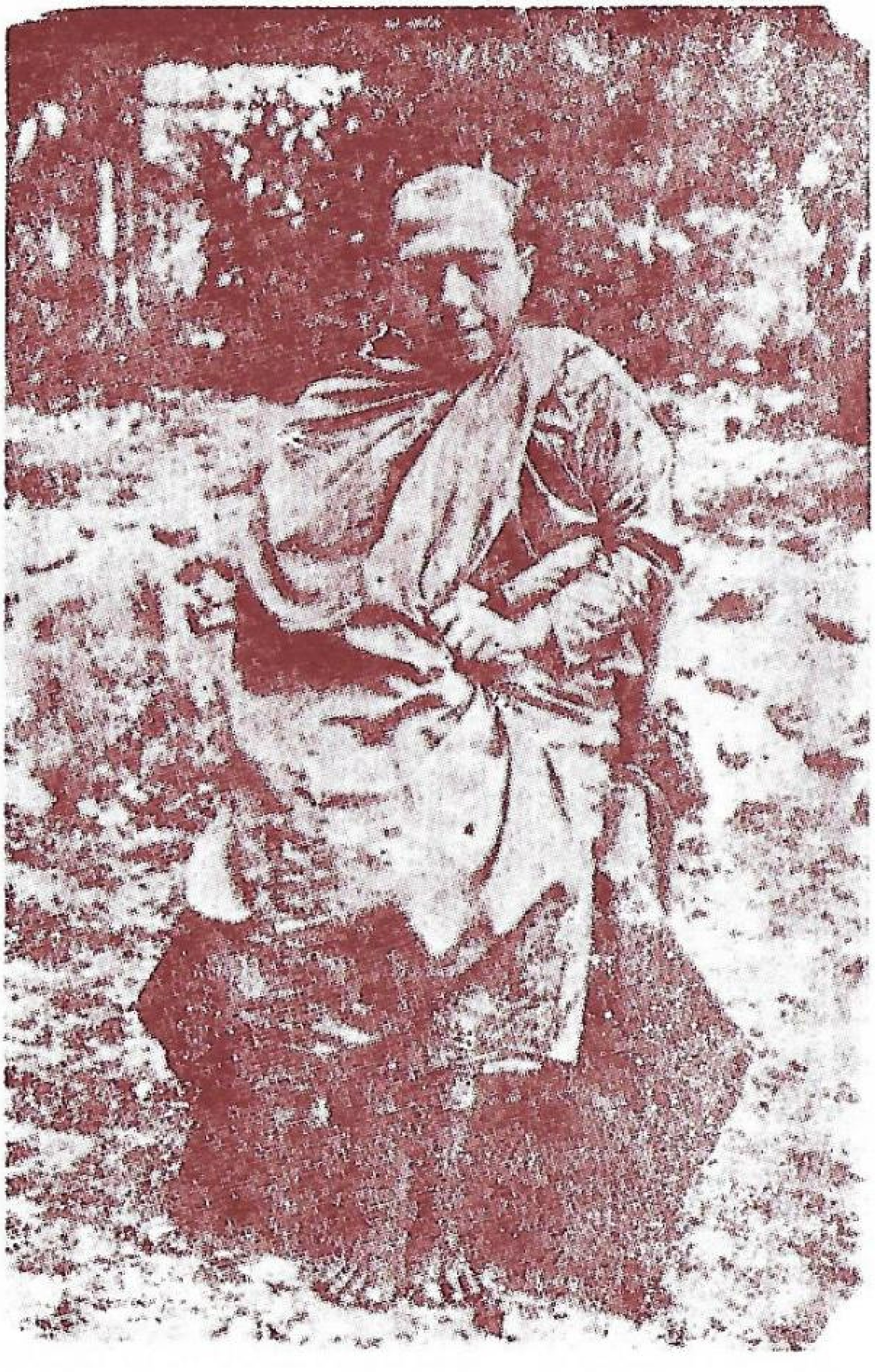
มีผู้ที่ฟังธรรมเทศนาของพระโลกนาถแล้วได้มาหารือ ข้าพเจ้าเป็นจำนวนมากว่า เมื่อท่านจาริกเลยไปเสียแล้ว รสธรรมเหล่านี้ตามธรรมดาย่อมจะจางไป ถ้ามิได้มีการรวบรวมพิมพ์ขึ้นไว้เพื่ออ่านสดับตรับฟังกันอีกต่อไป ขอให้ข้าพเจ้าเป็นธุระในเรื่องนี้ ข้าพเจ้าเองโดยที่เป็นผู้แปลก็ยังจำข้อความได้อยู่บ้าง แต่ไม่หมดจดละเอียดลออดี เมื่อมีผู้มาถามข้อสงสัยบางแห่งบางตอนก็อธิบาย

ไปเท่าที่จำไว้ได้ จึงได้หารือท่าน ท่านจึงให้ข้าพเจ้าดูโน้ตหัวข้อที่ท่านเขียนไว้เป็นภาษาอังกฤษเกี่ยวกับเรื่องปราบตัณหาด้วยการเสพแต่ผักเป็นอาหาร ข้าพเจ้าขอคัดเอาไว้และคุณหลวงประสาทศุภนิติกับบรรดาผู้มีศรัทธาอื่น ๆ ได้กรุณาช่วยกันแปลและตรวจทาน มีท่านผู้เฒ่าที่มีจิตเปี่ยมไปด้วยกุศล 2 ท่าน คือ 1 เจ้าแก้วนวรัฐ เจ้าผู้ครองนครเชียงใหม่ 2 คุณหลวงอนุสารสุนทร กับผู้อื่นอีกเป็นอันมากพร้อมกับบริจาคทุน ขอให้ข้าพเจ้าพิมพ์ธรรมเทศนาของพระโลกนาถออกแจกจ่ายกันเพื่อเป็นคุณประโยชน์ต่อๆไป ในชั้นต้นก็คิดกันว่าจะพิมพ์แจกเฉพาะในจังหวัดเชียงใหม่และลำพูน แต่โดยรู้สึกว่าการนี้เป็นการกุศลอันใหญ่หลวง ควรจะได้แพร่ไปทั่ว ๆ ในประเทศสยาม จึงพร้อมใจเห็นว่าควรพิมพ์ให้เป็นจำนวนมากและจ่ายไปทั่วประเทศ

ฉะนั้น เมื่อท่านผู้ใดได้อ่านธรรมเทศนาของพระโลกนาถในที่นี้แล้ว และได้รับประโยชน์จากรสธรรมเทศนานั้น ข้าพเจ้าขอเสนอผู้ว่าที่ขยายให้แสงสว่างส่องมาถึงเท่านั้น นอกจากองค์-พระโลกนาถเองแล้ว คือท่านผู้มีจิตเปี่ยมด้วยเมตตากรุณาหลายๆท่านดังข้าพเจ้าได้ออกนามมาแล้วนั้น ได้ช่วยเหลือกันออกทรัพย์ออกแรงส่งเสริมการกุศลอันนี้ด้วย

ขอ ความสุข ความเจริญ จงมีแด่ ท่านผู้ได้อ่าน ฟัง และปฏิบัติ เทอญ

ป. สาครบุตร์
นครเชียงใหม่
วันที่ 1 มีนาคม พุทธศักราช 2476



รูป พระโลกนาถ ถ่ายนครเชียงใหม่ พ.ศ. 2476



รูป พระโลกนาถ ถ่ายที่ห้องพักสถานีรถไฟเชียงใหม่ ถ่ายพร้อมด้วย เจ้าแก้วนวรัฐ เจ้าผู้ครองนครเชียงใหม่ หลวงอนุสารสุนทร และ พระยาพนานุจร. พ.ศ. 2476

ดร. โลกนาถภิกขุ พ.ศ. 2476

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส

พุทธศาสนา–ศาสนาแห่งความเมตตา

"พุทธมามกะทั้งหลาย จงอย่าเสพเนื้อสัตว์เลย"

ในประเทศอินเดีย ชาวฮินดูมักพากันถามอาตมาเสมอ ๆ ว่า "ทำไมพวกอุบาสกอุบาสิกาในพม่า ลังกา และสยาม จึงรับประทานเนื้อสัตว์? สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามิได้เทศนาหลักแห่งความเมตตากรุณาไว้ดอกหรือว่า **อหิงสา ปรมา ธมฺมา** ความไม่เบียดเบียนกันเป็นธรรมะสูงสุด"

เมื่ออาตมาได้ฟังคำพูดเช่นนั้น ทำให้อาตมาต้องอึ้งเสมอ อาตมาต้องนิ่ง อาตมาไม่มีคำตอบ สัมปชัญญะบอกอาตมาว่า คำกล่าวหาของพวกเหล่านั้นเป็นความจริง แล้วอาตมาปลอบตนเองด้วยความคิดที่ว่าสมเด็จพระพุทธองค์มิได้ทรงอุบัติขึ้นเพื่อบุคคลทั่วไปที่จมอยู่ในกองกิเลส พระองค์ทรงโปรดได้แต่เฉพาะบางคนที่มีจิตบริสุทธิ์พอที่จะสำเร็จได้เท่านั้น

ขอให้เรามาแยกแยะปัญหาข้อนี้ให้ถี่ถ้วน ขอให้มาแสวงหาความจริงโดยไม่ต้องเกรงกลัวอะไร เพราะความจริงเป็นของดีที่สุดถึงแม้จะทำให้รู้สึกเจ็บบ้าง คมมีดของนายศัลยแพทย์ก็จำเป็นจะต้องใช้ตัดเอาเนื้อร้ายออกเสียจนได้

ทำไมคนทั่วไปจึงสมคบกันอย่างเงียบ ๆ ละเมิดศีลข้อ 1 ที่ว่า ปาณาติปาตาเวรมณี ฯ งดเว้นจากการทำชีวิตให้ตกล่วงไปอยู่ดังนี้คนทุกคนชอบเสพเนื้อสัตว์ ดังนั้น แต่ละคนจึงจงใจให้คนอื่นเชื่อไปว่า สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าของเรานั้นทรงอนุญาตให้เสพเนื้อสัตว์ได้ ขอให้เปิดช่องให้มนุษย์แต่น้อยเดียวเถิด ! แล้วมนุษย์จะกระโดดเข้าขยายช่องนั้นกว้างออกไปจนโตเต็มความพอใจของตน "อกุศลเจตนาของมนุษย์นั้นไม่มีที่สิ้นสุดได้" เขาจะถือเอาความผ่อนผันของสมเด็จพระศาสดาจารย์ไปใช้โดยไม่มีจำกัดขีดขั้น มนุษย์จะยกเอาพุทธานุญาตขึ้นมาบังหน้า แล้วระเริงกันไปโดยไม่มีการเหนี่ยวรั้ง หมู่มนุษย์นั้นจะถือว่า บรรลุสภาพบุคคลแล้วยังไม่ได้ เป็นเพียงแต่ทารกต้องใช้ไม้เรียวอยู่เสมอ

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเรานั้น ทรงอนุญาตให้ภิกษุบริโภคเนื้อสัตว์ได้ต่อเมื่อไม่ได้เห็น ไม่ได้ยิน หรือไม่สงสัยว่าสัตว์นั้นถูกฆ่าเฉพาะเพื่อภิกษุนั้น ภิกษุเป็นผู้ปราศจากสมบัติจะซื้อหรือขายอะไรไม่ได้ ฉะนั้นภิกษุจะต้องรับเอาอาหารใด ๆ ที่จะพึงได้โดยดุษณีภาพ จะเป็นอาหารดีหรือเสีย มากหรือน้อย ผักหรือเนื้อ ก็ต้องรับทั้งสิ้น

แต่หลักข้อนี้ใช้แก่ภิกษุเป็นส่วนมาก ไม่ใคร่ใช้สำหรับอุบาสกอุบาสิกา เป็นธรรมดาอยู่เองที่ฆราวาสจะเถียงว่า "ก็เมื่อพระภิกษุซึ่งเป็นอาจารย์และผู้นำของเราบริโภคเนื้อสัตว์ได้ เหตุไรเราจะเอาอย่างไม่ได้ ? เรากินเนื้อสัตว์กันเถิด" การมเหตุผลนั้นถูก แต่ความหมายสุดท้ายนั้นผิด...

ภิกษุไม่มีเงิน ดังนั้นภิกษุจะต้องบริโภคตามแต่จะได้ ไม่ใช่ตามแต่จะชอบ แต่อุบาสกอุบาสิกามีเงิน กินอะไรได้ตามประสงค์ผักหรือเนื้อ

ในเรื่องอาหารนี้ ภิกษุมีเสียงไม่ได้ แต่อุบาสกอุบาสิกามีเสียงได้เต็มที่ ภิกษุเลือกอะไรไม่ได้ อุบาสกอุบาสิกาเลือกได้ทุกประการ ถ้าภิกษุบริโภคเนื้อสัตว์ ก็เป็นกรรมที่ไม่มีเจตนา ภิกษุเลือกชนิดอาหารที่จะรับไม่ได้ เมื่อภิกษุบริโภคเนื้อสัตว์บ้างก็บริโภคด้วยความไม่เต็มใจยิ่ง แต่ถ้าอุบาสกอุบาสิกาเสพเนื้อสัตว์โดยมากเป็นกรรมที่มีเจตนา เพราะอุบาสกเลือกชนิดอาหารได้ อุบาสิกามีเงิน จะซื้ออาหารอย่างไรก็ได้ตามชอบ ผัก หรือ เนื้อ

เพราะฉะนั้น เรื่องของภิกษุจึงต่างกับเรื่องของอุบาสก ภิกษุที่แท้จริงนั้นหวังจะบริโภคแต่ผัก เพราะฉะนั้น ฆราวาสผู้ประสงค์จะได้บุญมากต้องถวายผักแก่ภิกษุ อย่าถวายเนื้อสัตว์เลย ผู้ที่ถวายเนื้อสัตว์แก่ภิกษุนั้น ได้บุญน้อย หรือไม่ได้เลย ฆราวาสผู้ถวายอาหารที่เป็นผักแก่พระภิกษุจะได้บุญมากมาย

การรับประทานเนื้อสัตว์นั้น ทำให้มีความสงสัย แม้เราจะไม่ได้เห็น ไม่ได้ยิน ว่าเนื้อนั้นไม่ได้ทำสำหรับเราโดยเฉพาะก็ดี แต่เราก็สงสัยอยู่เสมอ เนื้อสัตว์จะต้องทำเพื่อผู้บริโภคเสมอไป ฉะนั้น การรับประทานเนื้อสัตว์ก็เป็นการผิดศีล สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเรานั้นทรงสั่งสอนให้รับประทานผักโดยทางอ้อม ทำไมไม่สอนโดยตรงเล่า ก็เพราะว่าหลักทุกหลักต้องมีข้อยกเว้น สมเด็จพระศาสดาทรงเป็นบรมมหาปราชญ์แห่งปราชญ์ทั้งหลาย

ทำไมจึงมีชีวิตอยู่ในความสงสัยตลอดไปเล่า? เป็นผู้เสพแต่ผักเสียเถิดแล้วความสงสัยก็จะหมดสิ้นไป จะได้อยู่ในทางที่ปราศจากภัย จะได้มีชีวิตอยู่โดยจิตใจบริสุทธิ์

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเรานั้นต้องการให้เราปฏิบัติเมตตาและกรุณา ศีลข้อ 1 นั้นชัดมาก มิได้หมายความแต่เฉพาะว่า เราจะต้องไปฆ่า หรือทำร้ายสัตว์มีชีวิต แต่หมายความด้วยว่าเราจะต้องไม่ทำให้มีการฆ่าหรือทำร้ายสัตว์มีชีวิตใด ๆ ด้วย

พระธรรมบทกล่าวไว้ว่า :-

คนใดหรือสัตว์ใด จะเป็นใครก็ตามที
แม้ตนโทษกรณ์มี ก็ย่อมหวาดขลาดต่อทัณฑ์
เหตุว่าสัตว์ทั้งหลาย ย่อมกลัวตายทั่วหน้ากัน
ลองเอาใจเรานั้น ใส่ใจเขาเข้าก็เห็น
(เหตุนี้ขอที่เถิด ! อย่าละเมิดซึ่งศีลเบญจ์)
ผลาญสัตว์จึงควรเว้น หรืออย่าเข่นให้ฆ่ากัน

คนใดหรือสัตว์ใด จะเป็นใครก็ตามที
แม้ตนโทษกรณ์มี ก็ย่อมหวาดขลาดต่อทัณฑ์
เหตุว่าสัตว์ทุกผู้ ย่อมต้องรู้รักชีวัน
จงประพฤติแก่ท่านนั้น ดุจต้องการให้เราเป็น
(เหตุนี้ขอที่เถิด ! อย่าละเมิดซึ่งศีลเบญจ์)
ผลาญสัตว์จึงควรเว้น หรืออย่าเข่นให้ฆ่ากัน

แม้นใครจักทำลำเค็ญ ให้แก่สัตว์เป็น
ผู้ต้องการสุขทุกคน
เพื่อหวังบำเรอสกล ให้สุขแก่ตน
ตัวเองจักต้องเวทนา
ดับจิตไปแล้วเกิดหนา กรรมนั้นจักมา
สนองให้ไม่พบสุขเอย

การซื้อเนื้อสัตว์ในตลาดนั้นทำให้มีการฆ่าสัตว์ เพราะการจำหน่ายย่อมต้องให้พอเพียงแก่ความต้องการ ฉะนั้น การซื้อเนื้อในตลาดก็เป็นการผิดศีลข้อ 1

ดร. โสนิ เขียนไว้ว่า "สำหรับข้าพเจ้านั้น ถ้าคำว่า 'อย่าฆ่าสัตว์' มิได้หมายความไปถึงว่า 'อย่าเสพเนื้อสัตว์' ด้วยแล้ว ศีลห้าก็จะศูนย์ค่าและความหมายไปสิ้น ข้าพเจ้าถือข้อนี้เคร่งนัก ความตัดสินใจมั่นในข้อนี้ได้ทำให้ข้าพเจ้าเว้นจากการรับประทานเนื้อสัตว์มา 11 ปีแล้ว และความเชื่อมั่นข้อนี้พร้อมด้วยความสัตย์จริงเป็นกำลังหนุนอยู่ จักทำให้ข้าพเจ้าได้อุปการะแก่สัตว์อันน่าสงสารได้บ้างในบางกาล ขณะนี้ข้าพเจ้ากำลังคิดตั้งสมาคมสำหรับผู้ที่ปลงใจจะเว้นจากการเสพเนื้อสัตว์ในสภาพใดๆ อยู่"

จริงทีเดียว ศีลห้าจะศูนย์ค่าและความหมายสิ้น ถ้าคำว่า 'อย่าฆ่าสัตว์' มิได้หมายความไปถึงว่า 'อย่าเสพเนื้อสัตว์' ด้วย ทั้งนี้เพราะว่าจะมีการเสพเนื้อสัตว์ไม่ได้เลย ถ้าไม่มีการฆ่าสัตว์เสียก่อน กินเนื้อสัตว์ทำให้เกิดการฆ่าสัตว์ ฉะนั้นอย่าฆ่าสัตว์หมายถึงอย่ากินเนื้อสัตว์ด้วย

ดร. โสนิ เขียนต่อไปว่า "การเสพเนื้อสัตว์ได้ฝังรากลงในประเทศที่นับถือพระพุทธศาสนาเสียแล้ว จนกระทั่งไม่รู้สึกกันว่าเป็นของชั่วร้าย จึงไม่ต้องสงสัยเลยว่าจะต้องมีคนฉลาดการคัดค้านในข้อนี้" จริงทีเดียวเราจะได้ฟังพุทธศาสนิกชนกล่าวความเช่นว่า "เนื้อสัตว์ตายในตลาดเป็นของบังสุกุล อาจรับประทานได้" ดังนี้! เพื่อนพุทธศาสนิกชนทั้งหลายเอ๋ย! อาตมาขอคัดค้านในข้อนี้ "เนื้อสัตว์ตายในตลาดไม่ใช่ของบังสุกุล ทำไมไม่ใช่ ก็เพราะว่าการจำหน่ายย่อมต้องให้พอกับความต้องการ เนื้อบังสุกุลต้องเป็นเนื้อที่มีขึ้นด้วยเหตุสุดวิสัย เป็นต้นว่าเนื้อของสัตว์ที่ตายเอง ตราบใดที่มีการจำหน่ายให้พอกับความต้องการแล้วจะไม่มีเนื้อบังสุกุลเลย ถ้าไม่มีความต้องการก็จะไม่มีเนื้อสัตว์ที่ถูกฆ่าตาย เพราะฉะนั้นท่านจะต้องรับผิดในการที่เขาจำหน่าย ท่านจะต้องรับผิดในการที่เขาฆ่าสัตว์ตาย ท่านละเมิดศีลข้อ 1 ปาณาติปาตาเวรมณี ฯ นั้น

การจำหน่ายย่อมเป็นไปตามส่วนของความต้องการ

ความต้องการเป็นเหตุ

การจำหน่ายเป็นผล
ถ้าไม่มีเหตุ ก็ไม่มีผล
ถ้าไม่มีความต้องการ ก็ไม่มีการจำหน่าย และไม่มีการฆ่าสัตว์

(ซ. ต. พ.)

ถ้าไม่มีคนกินเนื้อสัตว์หรือคนซื้อ ผู้ฆ่าสัตว์ก็จะต้องเลิกอาชีพหรือต้องเปลี่ยนไปทำกิจการอื่น ๆ ที่น่านับถือกว่า. โอ้... ท่านผู้ชอบกินเนื้อทั้งหลาย คนฆ่าสัตว์นะเป็นผู้สมคบกับท่านด้วยน่ะ! ท่านให้เงินเขาเป็นสินจ้าง ท่านจ้างเขาฆ่าสัตว์ซึ่งไม่รู้เดียงสาเพื่อกระเพาะของท่าน

พุทธศาสนิกชนบางท่านลวง ตนเอง อย่างใหม่ คือสับปลา หรือเนื้อนั้นเป็น ชิ้นเล็ก ๆ เล็กที่สุดจนมองไม่เป็นเนื้อด้วยศิลปเหล่านั้น เขาอาจลวงตนเองได้ แต่จะลวงกรรมนั้นไม่ได้ดอก ปาณาติบาต ๆ ก็คือ ปาณาติบาต ๆ จะทำเนื้อเป็นอย่างใด ชิ้นเล็กหรือชิ้นใหญ่ ก็ไม่พ้นกรรมร่วมอยู่นั่นเอง

สมเด็จพระศรีสรรเพ็ชร์พุทธเจ้าของเรานั้นอุบัติมาในโลกเพื่อคัดค้านการบูชายัญด้วยเลือดเนื้อซึ่งกระทำกันอยู่ในสมัยของพระองค์ แต่มาบัดเดี๋ยวนี้เรากลับบูชายัญด้วยเลือดเนื้อเพื่อเอาใส่กระเพาะของเราให้เต็ม โลหิตในโรงฆ่าสัตว์นั้นไหลหลั่งดุจอุทกธาร อาตมาอยากทราบนักว่า ในสมัยโบราณที่เขาใช้บูชายัญต่อพระเจ้ากับสมัยนี้ที่บูชาต่อกระเพาะนั้นต่างกันอย่างไร? อาตมาว่าท้องก็คือพระเจ้านั่นเอง

ท้องนั้นเมื่อใส่อาหารเข้าไปเต็มแล้ว ก็คือความเปล่าด้วยความโง่เขลา (อวิชชา) ทำให้เกิดสังสารโลกขึ้น เหตุนี้จงปล่อยให้ท้องว่างโดยรับประทานอาหารแต่มื้อเดียว แล้วท่านก็จักทำลายสังสารโลกเสียได้ โดยสำเร็จเป็นพระอรหันต์ นี้คือวิธีของพระ-มหากัสสปะเถระ และธุดงค์บัญญัติ 13 ข้อของท่าน อดอาหารและทรมานตน นุ่งห่มแต่น้อย และอยู่กลางแจ้ง นำความสำเร็จเป็นพระอรหันต์และนิพพานมาให้ได้เป็นตัวอย่าง

ถ้าเมื่อใดพุทธศาสนิกชนละการเสพเนื้อสัตว์เสียได้แล้ว เมื่อนั้นความต้องการเนื้อสัตว์ก็จะน้อยลง ขอให้อุบาสกอุบาสิกาทุกคนจงบังคับ ตนเอง อย่าไปติผู้อื่นเขา แม้คนคนเดียวไม่อาจช่วยชีวิตสัตว์ทั้งโลกได้ก็ดี แต่คนคนนั้นก็ยังอาจช่วย ชีวิตสัตว์ที่เขาสามารถจะช่วยได้อยู่ การทำตัวอย่างนั้นติดต่อกันไปได้ เริ่มรับประทานแต่ผักขึ้นคนเดียว จะยังผลให้ผู้อื่นเห็นเกิดกุศลจิตอีกหลายคนกระทำตาม "**การปฏิบัติเป็นตัวอย่างนั้นดีกว่าออกบัญญัติ**"

ขอให้คิดดู ชีวิตสัตว์ประมาณ **200,000** (สองแสน) ตัว จะต้องถูกฆ่าเพื่อคนคนหนึ่งมีชีวิตอยู่ 60 ปี น่าสลดใจไหมเล่า? ดูซิคนคนเดียวกินอะไรบ้างในชีวิต 60 ปี:-

นก เป็ด ไก่	**20,000 ตัว**
ไข่	**60,000 ฟอง**
กุ้ง ปลา ฯลฯ	**120,000 ตัว**
สัตว์อื่น ๆ (สุกร โค ฯลฯ)	**3,000 ตัว**
รวมทั้งสิ้น (สองแสนสามพันชีวิต)	**203,000 ตัว**

ในวันหนึ่ง ๆ เรากินสัตว์ที่ถูกฆาตกรรมดูก็เล็กน้อย แต่เมื่อรวมเข้าซิ! จะเป็นเรื่องสำคัญนัก "น้ำที่ละหยดยังทำให้ถังเต็มได้ฉันใด คนพาลจะมีบาปหนาก็ด้วยกระทำทีละน้อย ๆ ฉันนั้น"

ท่านมีอำนาจเหนือสัตว์อยู่ 200,000 (สองแสน) ตัว* ท่านจะเว้นชีวิตให้เพื่อความเมตตาไม่ได้เจียวหรือ? หรือท่านจะฆ่ามันเพื่อลิ้นของท่าน ท่านจะมีสุขใจได้อย่างไร? ในเวลาที่เสพเนื้อ-สัตว์โดยรู้อยู่ว่ารสโอชะนั้นได้ประกอบขึ้นด้วยความรับทุกขเวทนาของสัตว์อื่น ๆ

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเรานั้นทรงเสวยแต่ผักผลไม้ต่าง ๆ คนชอบเสพเนื้อสัตว์บางคนพยายามพิสูจน์ว่า พระองค์เข้าสู่ปรินิพพานโดยเสวยเนื้อสุกร เหลวไหลอะไรเช่นนั้น สมเด็จพระพุทธองค์ทรงบริโภคแต่ผลาหารมาจนตลอดพระชนม์ชีพ จะว่าเสด็จเข้าสู่ปรินิพพานด้วยการเสวยเนื้อสุกรอย่างไรได้ พระองค์ทรงเสวยผักผลไม้ต่าง ๆ จนตลอดกาลอวสาน พระองค์เสด็จสู่ปรินิพพานโดยเสวย "**เห็ดที่เป็นพิษต่างหาก**" อินเดียนักบุญไม่เสพเนื้อสัตว์หมด มาจนถึงทุกวันนี้

พระเจ้าอโศก ก็เป็นพุทธศาสนิกที่แท้ พระองค์เสวยแต่ผลาหาร และได้ตั้งกฎหมายขึ้นคุ้มครองชีวิตสัตว์ทั้งหลายด้วยไม่มีราชาธิราชองค์ใดในพงศาวดารที่จะเปรียบปานพระองค์ได้ พระองค์เป็นบรมราชาธิราชอย่างแท้จริง "กษัตริย์อธิราชในมวลประวัติศาสตร์ทั้งปวง ไม่มีใครจะดีเลิศล่วงพระเจ้าอโศกราชรัศมี

---

* ตัวเลขนี้ยังโบราณไป ปัจจุบันการฆ่าสัตว์เชื่อว่าตายมากกว่านี้ เขาใช้เครื่องยนต์กลไกทันสมัยจับสัตว์ทะเลต่างๆ ขุดบ่อเลี้ยงสัตว์ต่าง ธ. ธีรทาส

ของพระองค์ส่งแสงสว่างอยู่กลางนภากาศ ดุจดาราเด่นดวงสุกใส สะอาดอยู่ดวงเดียว"

เมื่ออาตมาเริ่มนับถือพระพุทธศาสนาในอเมริกา *อาตมาก็เริ่มรับประทานแต่ผักตั้งแต่บัดนั้นมา แม้ว่าในเวลารับประทานอาหารพวกพี่น้องจะพากันล้อเลียนอาตมาที่กลับเป็นคนรับประทานแต่ผักในทันทีทันใดนั้นก็ดี แต่อาตมาก็คงมั่นอยู่ในคำปฏิญาณนั้นและปฏิเสธอย่างแน่นแฟ้น ไม่ยอมรับประทานเนื้อสัตว์ เนื้อปลาหรือไข่ เป็นอันขาด

แต่ครั้งโบราณกาล มีพยาธิอยู่เพียง 3 ชนิดเท่านั้น กล่าวคือ อิจฉา-ความต้องการ. อนสนัง-ความหิว. และชรา-ความแก่. แต่อย่างไรก็ดีเนื่องจากการที่ฆ่าสัตว์กิน พยาธิ 3 ประการนี้ได้เพิ่มขึ้นเป็น 98 จำพวก พยาธิเกิดขึ้นได้จากการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ถ้าเราขว้างก้อนหินให้ตรงดิ่งขึ้นไปบนอากาศ ก้อนหินนั้นก็จะตกลงตรงหัวเรา ในทำนองเดียวกันถ้าเราให้ทุกข์แก่สัตว์ใดๆ ทุกข์นั้นก็จักตกลงบนหัวเราอีก เหตุอย่างไรผลอย่างนั้น

"อยู่เถิด ! และปล่อยให้เขาอยู่ด้วย" ขอให้ถือข้อนี้ไว้เป็นคาถา ถ้าท่านบั่นทอนชีวิตผู้อื่น ชีวิตของท่านก็จักต้องสั้นไปด้วย ถ้าท่านมีชีวิตอยู่โดยการกินเนื้อสัตว์ที่ถูกฆ่ามา สัตว์เหล่านั้นก็จะกระโดดคว้าคอหอยและคอยกินท่านเสียเช่นเดียวกัน เป็นธรรมดาอยู่เองที่บุคคลจะกลายเป็นปลาไปก็ได้ ถ้าได้บรรจุปลา 120,000 (หนึ่งแสนสองหมื่น) ตัวเข้าไว้ในกระเพาะ ขอให้ดูเหยี่ยวกินปลา

---

*ดร. โลกนาถภิกขุ ได้ปริญญาเอกทางวิทยาศาสตร์และอักษรศาสตร์แห่งสหรัฐอเมริกา. มรณะภาพอายุ 85 พรรษาที่พม่า

เถิดว่ามีเนื้อหนังเหมือนคาวปลาอย่างไร เมื่อรูปขันธ์ (ร่างกาย) เป็นปลาไปแล้ว ขันธ์อื่น ๆ (จิตใจ) ก็เป็นปลาไปด้วย แล้วผู้รับประทานปลาก็กลับกลายไปเกิดเป็นปลา นี่คือเหตุและผลกำลังดัน และกำลังสะท้อนต้องเท่ากันและตรงกันข้ามอยู่เสมอไป เพราะฉะนั้น เราจงเป็นผู้เสพแต่ผักเถิดแล้วจะทำให้การฆ่าสัตว์ลดน้อยลงไป เราจงเป็นผู้เสพแต่ผักเถิดแล้วจะได้ทำให้โรคภัยไข้เจ็บลดน้อยลงไป นี่เป็นทาง ๆ เดียวเท่านั้น ไม่มีทางอื่นอีก

หลักสำคัญของพระพุทธศาสนาก็คือความกรุณา ฉะนั้น ถ้าพุทธศาสนิกชนคนใดขาดความกรุณา คนนั้นก็กลับไม่ใช่พุทธ-ศาสนิกชน เพราะถ้าไม่มีกรุณา พระพุทธศาสนาก็ไม่มีประโยชน์ ดังนี้ จงพยายามเป็นพุทธศาสนิกชนที่ดีโดยเป็นผู้มีกรุณารับประทานแต่ผักอย่างเดียวกับสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเราผู้ทรงพระมหากรุณายิ่งนั้นเทอญ

เมื่ออาตมาและพวกเดินทางไปเมืองจิตตากอง (ในเขตพม่า) โดยเรือกลไฟ "นิลลา" นั้น กัปตันเรือได้พูดกับอาตมาด้วยถ้อยคำเอาจริงเอาจังว่า "พระเจ้าสร้างปลาในทะเล ฉะนั้นจะผิดร้ายอะไรที่กินปลา"

อาตมาก็ตอบเขาด้วยถ้อยคำเอาจริงเอาจังอย่างเดียวกันว่า "พระเจ้าสร้างสิงโตในป่า ดังนั้นสิงโตนั้นจะผิดร้ายอย่างไรที่จะกินกัปตันเรือ 'นิลลา' เสีย"

ปลาชนิดใหญ่กินปลาเล็ก แต่อำนาจไม่ใช่ธรรม คริสต-ศาสนิกชนพูดว่า "พระเจ้าสร้างสัตว์ทั้งหลายมาเพื่อประโยชน์แก่มนุษย์" ถ้าท่านจะไปถามสิงโตและเสือบ้าง มันก็จะพากันพูดว่า "พระเจ้าสร้างมนุษย์มาเพื่อประโยชน์แก่พวกเรา" มนุษย์เป็นศัตรูที่ร้ายที่สุดของสัตว์ อกุศลเจตนาของมนุษย์นั้นหาที่สิ้นมิได้ มนุษย์จะยึดถือเอาสิ่งใด ๆ เสียทั้งนั้นที่จะหยิบฉวยได้ มนุษย์ใช้สมองจับสัตว์อื่น ๆ ที่โง่กว่าไปไว้ในอำนาจ ดังนั้นมนุษย์จึงเป็นผู้ข่มเหงเขาเก่งที่สุดบนพื้นพระธรณีนี้ มนุษย์ใช้ปัญญาความฉลาดจับสัตว์บนอากาศ บนพื้นดิน และในน้ำ มาเพื่อลิ้น เพื่อท้อง หรือเพื่อเล่นสนุก ฯลฯ ขอให้หยุดจับสัตว์เล่นกันเสียทีเถิด! สัตว์เดียรัจฉานนั้นเป็นผู้โง่เง่า ที่แท้สมควรจะได้รับความกรุณาของเราเพราะความโง่เง่านั้นอย่างยิ่ง

ขอจงแผ่เมตตาให้แก่สัตว์ให้ทั่วไป ขอจงใช้ความเมตตาจุดขึ้นเป็นอัคคี เผาผลาญตัณหาให้สิ้นไปในกองมหาเพลิงแห่งเมตตานั้นเทอญ

เวลาสัตว์เจ็บตาย เราก็เอามันไปฝังดินเสียทันที แต่เวลามันตายโดยการฆาตกรรมด้วยคมมีดของคนฆ่าสัตว์ เรากลับเอาฝังไว้ในกระเพาะเราเสียโดยทันทีเหมือนกัน ดังนั้นกระเพาะของคนก็คือป่าช้า มนุษย์ก็คือ หลุมฝังศพที่เดินได้ ประชาชนที่เลี้ยงร่างตนด้วยร่างสัตว์ที่ฆาตกรรมเอามา ต้องเป็นพวกที่ขาดความกรุณา

อย่างแน่นอน เขาเหล่านั้นเป็นเหมือนนกแร้งที่หากินอยู่ตามป่าช้า เขาลักเอาซากศพไปจากป่าช้า แล้วก็เปลี่ยนตัวของตัวเป็นป่าช้าที่มีชีวิต กระเพาะมนุษย์เป็นป่าช้าใหญ่โตมาก เพราะสามารถฝังสัตว์ที่ถูกฆ่าถึง 200,000 (สองแสน) ตัวได้ในระยะเวลา 60 ปี

รับประทานเนื้อสัตว์นั้นบาป บาปคืออะไร บาปคือสิ่งที่ทำให้เกิดทุกข์แก่ตัวเองหรือผู้อื่น การรับประทานเนื้อสัตว์ทำให้เกิดทุกข์แก่ตัวเองและสัตว์นั้น ๆ เพราะฉะนั้น การรับประทานเนื้อสัตว์จึงเป็นบาป

(ซ. ต. พ.)

อีกประการหนึ่ง การทำบาปคือการทำผิดกฎที่ว่าจะรักเพื่อนบ้านเหมือนรักตน สัตว์นั้นเป็นเพื่อนบ้านของเรา การรับประทานเนื้อสัตว์จึงเป็นการกระทำผิดกฎ รักเพื่อนบ้านเหมือนรักตน เพราะฉะนั้นการกินเนื้อสัตว์จึงเป็นบาป

(ซ. ต. พ.)

การเสวยครั้งสุดท้ายของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเรา

(พุทธปัจฉิมบิณฑบาต)

เมื่อสามเดือนก่อนปรินิพพาน ที่เมืองเวสาลี พระพุทธองค์ได้ตรัสประทานโอวาทแก่พระภิกษุสงฆ์ว่า:-

"ดูกร ภิกษุทั้งหลาย บัดนี้เราเตือนท่านทั้งหลายให้รู้สิ่งที่ปัจจัยแต่งขึ้น สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมเป็นธรรมดา จงตั้งหน้าหาทางช่วยตนให้ถึงพร้อมบริบูรณ์ด้วยความไม่ประมาท ปรินิพพาน

แห่งตถาคตจะมาถึงในไม่ช้า ต่อแต่นี้ไปอีก 3 เดือน ตถาคตจักปรินิพพาน"

"วัยแห่งเราแก่งอมแล้ว ชีวิตแห่งเราใกล้ถึงที่สุดแล้ว
เราจักละท่านไป เราจักจากไป พึ่งตัวเราผู้เดียว
ฉะนั้นจงตั้งใจเถิด! ภิกษุทั้งหลายผู้ทรงศีล ทรงปัญญา
จงมีความดำริมั่นดี จงตามรักษาซึ่งจิตตน
บุคคลใดที่ไม่ท้อถอย ยึดมั่นอยู่ในธรรมวินัยนี้
จักข้ามชาติสังสารนี้ได้ จักทำที่สุดแห่งทุกข์ได้"

วันสุดท้าย สมเด็จพระผู้มีพระภาคกับสงฆ์หมู่ใหญ่เสด็จถึงแคว้น ปาวา และทรงรับบิณฑบาตทานที่บ้านนายจุนทะฯ ช่างโลหะเป็นชาวฮินดูที่ไม่นิยมเสพเนื้อสัตว์

นางสุชาดาได้ผลานิสงส์ที่เป็นผู้ถวายภัตตาหาร ซึ่งเมื่อสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเราได้ทรงบริโภคแล้วก็ได้ทรงตรัสรู้พระอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ นายจุนทะฯ ได้ผลานิสงส์ที่เป็นผู้ถวายภัตตาหารซึ่งเมื่อพระองค์ทรงบริโภคแล้ว ก็ได้เสด็จปรินิพพานด้วยอนุปาทิเสสนิพพานธาตุซึ่งเป็นการดับขันธ์ได้สิ้นไม่มีอะไรเหลืออยู่

นางสุชาดาถวายน้ำข้าว* (ข้าวปายาส) เป็นบิณฑบาตที่ดี

*คำที่แปลว่า "น้ำข้าว" นั้นในต้นฉบับภาษาอังกฤษใช้ว่า "Rice-Milk" อันคำว่า "Milk" ในภาษาอังกฤษนั้นหมายความถึงน้ำนมสัตว์หรือมนุษย์ก็ได้ และหมายความว่า น้ำยางที่ได้มาจากต้นไม้ หรือ ผลไม้ (เช่น กะทิ) ก็ได้ เหตุฉะนี้คำว่า "Rice-Milk" จึงมีความหมายถึง "น้ำยางที่ได้มาจากข้าว" จะได้เมื่อหุงต้มแล้วก็ดี หรือได้โดยคั้นจากเมล็ดข้าวอ่อน

ที่สุดสำหรับบำเพ็ญญาณ สมเด็จพระภควันต์ทรงสรรเสริญไว้ 11 ประการคือ :–

1. น้ำข้าว ทำให้เกิดอายุ
2. น้ำข้าว ทำให้เกิดวรรณ
3. น้ำข้าว ทำให้เกิดสุข
4. น้ำข้าว ทำให้เกิดพละ
5. น้ำข้าว ทำให้เกิดสติสัมปชัญญะ
6. น้ำข้าว ปลดเปลื้องความหิว
7. น้ำข้าว บำบัดความกระหาย
8. น้ำข้าว ทำให้เวทนาแห่งกายสิ้นไป
9. น้ำข้าว ชำระไตให้สะอาด
10. น้ำข้าว ทำให้อาหารย่อย
11. น้ำข้าว เป็นยาบำบัดโรค

สมเด็จพระพุทธองค์ทรงสรรเสริญไว้ ดังนี้

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามิได้เสวยเนื้อสัตว์ เพื่อตรัสรู้พระอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ ด้วยเหตุใดเล่า? ก็เพราะเหตุว่าเนื้อสัตว์นั้นทำให้เกิดตัณหาและราคะ และทำลายเสียซึ่งกรุณา น้ำข้าวเป็นสิ่งไม่มีโทษจึงเป็นภัตตาหารที่ดีเยี่ยมเพื่อการตรัสรู้

---

*โดยตรงก็ดี เรียกว่า "Rice milk" ได้ทั้งสิ้น แต่อย่างไรก็ดี คำนี้จะแปลว่า ข้าวที่หุงด้วยน้ำนมตามคำอธิบายในเรื่องข้าวปายาสนั้นไม่ได้เลย ด้วยเหตุนี้ ข้าพเจ้าจึงแปล "Rice-Milk" เป็นกลางๆ ไว้ว่า "น้ำข้าว" ซึ่งให้หมายได้อย่างกว้างว่าน้ำที่ได้มาจากข้าวดังกล่าวแล้ว.......... ผู้แปล

นายจุนทะ ฯ ถวายอาหาร 3 สิ่ง คือ (1) สุกรมัททวะ (2) ข้าวหวาน (โภชนียะ?) (3) ขนมหวาน (ขาทนียะ?)

เมื่อสมเด็จพระพุทธองค์ ประทับลงแล้ว พระองค์ได้ทรงตรัสแก่นายจุนทะ ฯ ช่างโลหะ ว่า "ดูกร จุนทะ ฯ สุกรมัททวะอันใดที่ท่านได้ทำไว้แล้วนั้น ท่านจงอังคาสแก่เราเถิด! ส่วนอาหารอื่นๆ คือข้าวหวานและขนมหวานนั้น จงอังคาสภิกษุสงฆ์นั้นเถิด."

จุนทะ ฯ นายช่างโลหะ จึงสนองพระพุทธพจน์ว่า "สาธุ พระพุทธเจ้าข้า" แล้วก็นำสุกรมัททวะที่ตนได้ทำแล้วนั้นถวายแด่พระผู้มีพระภาคเจ้าองค์เดียว ส่วนอาหารอื่นมีข้าวหวานและขนมหวานนั้นได้นำถวายแก่ภิกษุสงฆ์

อะไรคือ สุกรมัททวะ? ศาสดาจารย์ รีส เดวิดส์ แปลว่า เห็ดใต้ดินชนิดหนึ่ง พวกชอบเนื้อสัตว์รักที่จะแปลว่า "เนื้อสุกรป่าอ่อน" แต่โปรดจำไว้ว่า **สมเด็จพระสัพพัญญูมิได้ทรงอนุญาตให้ภิกษุสงฆ์องค์อื่นบริโภค "สุกรมัททวะ" นั้น**

อะไรคือ สุกรมัททวะ? ท่านภิกขุ สุภัทร์ ผู้ล่วงลับไปแล้ว ได้ให้คำอธิบายอย่างดีไว้ในหนังสือ พุทธีสต์ คาตะซีสม์ (พุทธปุจฉาวิสัชนา) ของท่านว่า "สุกรมัททวะเป็นเห็ดชนิดหนึ่งซึ่งรับประทานได้" ไม่ใช่ "เนื้อสุกรป่า" ดังที่เคยแปลกัน การผิดเพี้ยนเกิดขึ้นโดยอาการดังนี้ คือ พระอรรถกถาจารย์ชาวอินเดียแต่โบราณกาลมิได้เข้าใจคำนี้ถูกต้องมาแต่แรก ความหมายที่แท้จริงซึ่งใช้กันในเฉพาะชนบทเดียวนั้นได้สูญหายไปเสียแล้ว "สุกโร" หมายความว่า หมู่ป่า "มัททะเวน" หมายความว่า สิ่งซึ่งอ่อนนุ่มหรือชุ่มชื่นอร่อย แต่ว่าเมื่อเอาคำสองคำนั้นมาสมาส

กันเข้าแล้ว ทำให้เกิดความหมายที่น่าสงสัย แม้จะมีเหตุผลโต้แย้งอยู่มากมายก็ดี ในที่สุดนักชอบเสพเนื้อได้ลงความเห็นสอดคล้องต้องกันไปว่า คำนี้จะต้องหมายถึงเนื้อหมูป่าอ่อนอย่างไรก็ดี แปลดังนี้ผิด หลักฐานที่ค้นพบใหม่ จะแปลคำนั้นว่าหมูอ่อนนุ่มหรือชุ่มชื่นนั้นไม่ได้ ต้องแปลว่า สิ่งซึ่งอ่อนนุ่มหรือชุ่มชื่นแก่หมู แปลอย่างง่ายก็ว่า "หมูชอบ" หรือ "หมูยินดี" การใช้เรียกชื่อสิ่งของโดยคำอุปมาอุปมัยเช่นนี้ได้ใช้กันอยู่ในมคธประเทศครั้งพุทธกาล คำนั้นจึงได้ใช้เรียกเห็ดซึ่งหมูป่าในอินเดียชอบแสวงหาเป็นอาหารนัก อย่างเดียวกับหมูในทวีปยุโรปชอบกินทรัฟเฟิ่ล (เห็ดใต้ดินชนิดหนึ่ง)

ในจำนวนเห็ดที่ นายจุนทะฯ ทำถวายนั้น มีเห็ดที่มีพิษปนอยู่ด้วย พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ทรงตระหนักดีอยู่แล้ว ฉะนั้นจึงแสดงให้เห็นได้โดยธรรมดาว่า เหตุใดพระองค์จึงได้ตรัสสั่งไม่ให้นายช่างโลหะอังคาสเห็ดนั้นแก่ภิกษุสงฆ์ พระองค์กลับทรงสั่งให้นำไปทิ้งเสียอย่างของไม่ควรบริโภค.

เมื่อสมเด็จพระพุทธองค์ได้ทรงเสวยสุกรมัททวะนั้นเพียง-พอแล้ว พระองค์ได้ตรัสแก่นายจุนทะฯ นายช่างโลหะ นั้นว่า "ดูกร จุนทะฯ เห็ดที่เหลืออยู่แก่ท่านเท่าใดจงเอาไปฝังเสียในบ่อ จุนทะฯ เอ๋ย! เราไม่เห็นใครเลยไม่ว่าในโลกนี้หรือในสวรรค์ชั้นมาร หรือสวรรค์ชั้นพรหม ไม่เห็นใครเลย ไม่ว่าในเหล่าสมณหรือเหล่าพราหมณ์ จะเป็นเทพยเจ้า หรือมนุษย์ที่จะบริโภคแล้วให้หล่อเลี้ยงร่างกายได้ นอกจากตถาคต."

นายจุนทะ ฯ ช่างโลหะ ก็กล่าวรับสนองพระพุทธบรรหาร ว่า "สาธุ พระพุทธเจ้าข้า!" แล้วนำเอาเห็ดที่เหลือทั้งสิ้นนั้นไป ฝังเสียในบ่อ.

สมเด็จพระศรีสรรเพ็ชร์พุทธเจ้า ได้ทรงตรัสล่วงหน้าไว้ แล้วว่า พระองค์จะปรินิพพานในกำหนด 3 เดือน และบัดนั้น ได้ถึงกำหนด 3 เดือนนั้นแล้ว สุกรมัททวะนั้นเป็นพิษไม่ควรแก่ การย่อยหล่อเลี้ยงร่างกายเป็นอาหารที่เหมาะแก่การที่จะทำให้ สมเด็จพระพุทธองค์ทรงรักษาพระสัจวาจาที่จะเสด็จสู่ปรินิพพาน ตามเวลากำหนดได้.

สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าได้พร้อมแล้วที่จะปรินิพพาน พระองค์ทรงตั้งพระทัยแล้วว่าจะปรินิพพานในวันนั้น แต่หาได้มี พระพุทธประสงค์ที่จะให้ผู้อื่นถึงแก่อาการมรณะไปด้วยไม่ ทั้ง มิได้ประสงค์ที่จะทำให้นายจุนทะ ฯ มีวิปฏิสารเสียน้ำใจที่ไม่มี ผู้ใดรับอังคาสบิณฑบาตทานแห่งตน พระองค์จึงได้เสวยสุกร มัททวะนั้น และเต็มพระทัยที่จักเข้าสู่อนุปาทิเสสปรินิพพานอัน วิเศษสุด เป็นการดับขันธ์โดยมิได้มีชาติภพคงเหลืออยู่เลย.

เมื่อพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงบริโภคภัตตาหารของนายจุน- ทะ ฯ ช่างโลหะ นั้นแล้ว ก็เกิดอาพาธกล้า ทรงพระประชวร โรคบิด (ลงพระโลหิต) เกิดเวทนาแรงกล้า แต่พระองค์ทรง พระสติสัมปชัญญะและขันติธรรม มิได้ลั่นพระพุทธวาจาบ่นถึง ความเวทนานั้นประการใดเลย.

และพระองค์ดำรัสเรียกพระอานนท์ว่า "ดูกร อานนท์ เรา พร้อมกันจักไปเมืองกุสินารา."

"สาธุ พระพุทธเจ้าข้า" พระอานนท์รับพระพุทธาญัตติพจน์ดังนี้.

พระพุทธบรรหารที่ตรัสสั่งให้นายจุนทะฯ ฝังสุกรมัททวะส่วนที่เหลือเสียนั้น ได้ช่วยให้ชีวิตมากหลายรอดไปจากความตาย.

ถ้าความจริงสุกรมัททวะนั้นเป็นเนื้อหมูป่า สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเราจักไม่ทรงบริโภคเลย พระองค์ก็จักเสวยแต่ข้าวหวานและขนมหวานกับเหล่าภิกษุสงฆ์ทั้งหลาย สมเด็จพระสัพพัญญูและเหล่าภิกษุสงฆ์จักไม่บริโภคเนื้อสัตว์ในเมื่อท่านสงสัยว่า เนื้อสัตว์นั้นได้ถูกจัดเตรียมเพื่อเฉพาะท่าน สุกรมัททวะนั้นได้ทำเตรียมขึ้นเพื่อสมเด็จพระพุทธองค์และเหล่าสังฆสาวก ดังนั้นถ้าเป็นเนื้อหมูป่าพระองค์จักทรงบริโภคไม่ได้ เพราะฉะนั้น สุกรมัททวะจึงไม่ใช่เนื้อหมูป่า (แต่เป็นเห็ด)

(ซ. ต. พ.)

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้นมิได้เคยทรงเปล่งพระสุรเสียงเป็นสำเนียงโกรธออกมาเลย ก็เหตุไฉนจะทรงบริโภคเนื้อสัตว์ซึ่งถูกฆาตกรรมมาเล่า? พระองค์จะทรงก่อนำให้บังเกิดมีการฆ่าสัตว์อย่างไรได้? กรรมอะไรเล่าจะร้ายกว่า โทสะจริต หรือ การฆ่าสัตว์?

สมเด็จพระพุทธองค์ทรงเป็นพระประมุขของสงฆ์ และด้วยเหตุนี้พระองค์จึงทรงมีสิทธิ์ที่จะโปรดประกอบกรรมบางอย่าง

ได้บางขณะอย่างเดียวกับพระมหากษัตริย์มีสิทธิ์ที่จะบันเทิงพระ-องค์เองได้ในพระราชอุทยาน ชาวประชานั้นหาอาจที่จะทำอะไรตามใจชอบในพระราชอุทยานได้ไม่. และภิกษุทั้งหลายก็ไม่บังควรที่จะบริโภคเนื้อสัตว์ เพราะเหตุที่ภิกษุเหล่านั้นสมมุติวิปริตไปว่าสมเด็จพระผู้มีพระภาคทรงบริโภคเนื้อสัตว์ครั้งหนึ่งหรือสองครั้งในพระพุทธสมัย. (เป็นการเข้าใจผิดไปมาก)

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเรานั้นทรงตรัสรู้พระอนุต-ตรสัมมาสัมโพธิญาณ มิใช่ด้วยการเสวยเนื้อสัตว์ แต่ด้วยเสวยน้ำข้าวต่างหาก! ฉะนี้ด้วยเหตุใดเล่าสมเด็จพระภควันต์จักทรงบริโภคเนื้อสัตว์ในกาลที่พระองค์ทรงดับขันธ์เข้าสู่ปรินิพพาน (อนุปาทิเสสปรินิพพาน).

ผู้รักที่จะเสพเนื้อสัตว์หวังแต่จะอ้างอิงเอาเหตุจากพระพุทธ-ปัจฉิมบิณฑบาตมาโต้แย้ง เหตุใดเล่า? ก็เพราะเหตุว่าเขาเหล่านั้นไม่พบธรรมเทศนาในที่ใด ๆ เลยว่า สมเด็จพระพุทธองค์ทรงบริโภคเนื้อสัตว์ ถ้าหากว่านายจุนทะฯ ถวาย น้ำข้าว แก่สมเด็จพระผู้มีพระภาคแทนที่จะถวาย สุกรมัททวะแล้ว แม้พวกรักเสพเนื้อสัตว์ก็จะต้องยอมรับว่าพระองค์เป็นผู้บริโภคแต่ผักตลอดพระ-พุทธชนม์ชีพ เป็นการเลขาเกินไปที่ผู้รักเสพเนื้อสัตว์จะหวังเอาคำ ๆ เดียว คือ สุกรมัททวะ–เห็ด มาเป็นข้อเถียง เป็นคำแห่งคำทั้งหลายที่จะพิสูจน์ว่าสมเด็จพระพุทธองค์หาได้ทรงเสพแต่ผักจนกาลอวสาน ถ้าหากจะมีนางสุชาดาคนที่สองมาถวาย น้ำข้าว แก่

สมเด็จพระพุทธองค์ในปัจฉิมวารนั้นแล้ว พวกรักเสพเนื้อสัตว์จะเอาอะไรมาปฏิเสธได้เล่าว่าพระพุทธองค์ไม่ได้ทรงเสพแต่ผักตลอดพระชนม์ชีพ สมเด็จพระผู้มีพระภาคทรงเสด็จรับบิณฑบาตอยู่เป็นเวลา 50 พรรษา และมิได้เคยทรงบริโภคเนื้อสัตว์เลย ก็เหตุใดเล่าพระองค์จะมาบริโภคเนื้อสัตว์ในวันสุดท้ายที่จะปรินิพพาน สมเด็จพระบรมศาสดาจารย์เจ้าจะทรงบริโภคเนื้อสัตว์ในวันสุดท้ายแห่งพระชนม์ชีพที่เสวยแต่ผักมาแล้วเจียวหรือ ?

ภิกษุถูกห้ามมิให้บริโภคเนื้อสัตว์เหล่านี้ คือ เนื้อมนุษย์ เนื้อช้าง เนื้อม้า เนื้อสุนัข เนื้องู เนื้อสิงโต เนื้อเสือโคร่ง เนื้อเสือเหลือง เนื้อหมี เนื้อเลียงผา* เหตุนี้ภิกษุจึงไม่บังควรบริโภคเนื้อสัตว์เป็นอันขาด ถ้าไม่ได้ถามเสียให้รู้ก่อนว่าเป็นเนื้ออะไร

ถึงแม้สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าของเราจักมิได้ยอมให้พระเทวทัตตั้งวินัยที่ให้เสพแต่เฉพาะผักขึ้นก็ดี แต่พระองค์ปฏิเสธก็เพราะพระศาสนาของพระองค์เป็นศาสนาของ สากลโลก พระองค์ทรงเป็น ประทีปแห่งสากลโลก มิใช่เป็นแต่เฉพาะประทีปของประเทศอินเดียซึ่งหาผักได้ง่ายเท่านั้น นอกจากนั้นพระองค์อุบัติมาเพื่อทรงสั่งสอนพระจตุราอริยสัจ มิใช่ทรงอุบัติมาเพื่อแต่เฉพาะลัทธิกินผักเท่านั้น

ภิกษุที่แท้นั้นหามีทรัพย์สมบัติไม่ จึงต้องบริโภคตามแต่จะได้ มิใช่ตามแต่จะชอบ บัดนี้ความประสงค์อันแรงกล้าของเราก็

---

*เรื่องห้ามเนื้อสัตว์ 10 อย่างนี้ พระบาลีเดิมพระวินัยเดิมต้นตอไม่มี นักเสพเนื้อในลังกาเขามาเขียนเพิ่มเติมขึ้นภายหลังเมื่อ พ.ศ. 900 เศษ ๆ

เพื่อจะสถาปนาคณะสงฆ์ในอัสดงคตประเทศ ถ้าหากสมเด็จพระพุทธองค์ของเราทรงตั้งวินัยห้ามการเสพเนื้อสัตว์เสียแล้วก็จักสถาปนาคณะสงฆ์ขึ้นในอัสดงคตประเทศที่เขาเสพแต่เนื้อสัตว์กันมิได้เลย ความหวังที่จะเผยแพร่พระพุทธศาสนาก็จักต้องถูกบั่นทอน สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าผู้ทรงเป็นใหญ่ยิ่งกว่าเทพยดาทั้งหลาย ทรงพระปรีชาญาณมองการไกล ๆ เพียงใด

วิธีการปฏิบัติทางพระพุทธศาสนานั้นกระทำจากทางภายใน มิใช่ทางภายนอก พระพุทธพจน์ในพระธรรม วรรค 393 และ 394 มีว่า:-

"มิใช่ด้วยมุ่นผม หรือด้วยเชื้อสาย หรือด้วยกำเนิด ที่จะทำบุคคลให้เป็นพราหมณ์!

ผู้ใดมีแล้วซึ่งสัจธรรม ผู้นั้นก็บริสุทธิ์ ผู้นั้นก็เป็นพราหมณ์
มุ่นผมนั้นจะเป็นประโยชน์อะไรแก่เจ้าเล่า ผู้เฉาโฉดเอ๋ย!
เครื่องห่อหุ้มด้วยหนังนั้น จะมีประโยชน์อะไรเล่า?
ในเมื่อภายในกายเจ้า มีแต่สิ่งโสโครก เจ้าชำระแต่ภายนอก"

ประมวลธรรมวินัยโดยย่อ

ประเทศอินเดียนั้นเป็นแหล่งที่พระพุทธเจ้าทั้งหลายได้เลือกแล้ว ไม่มีพื้นธรณีแดนใดที่จะได้รับผลานิสงส์อันวิเศษดังนี้ แม้ว่าในสมัยนี้จะปรากฏเผิน ๆ ว่า พระพุทธศาสนาได้สูญไปจากประเทศอินเดียแล้วก็ดี แต่ในดวงจิตและขนบธรรมเนียมของชาว

อินเดียทั่วไปก็ยังมีความรู้สึกเป็นพุทธศาสนิกชนซึมซาบอยู่ด้วย เพราะว่าจะเป็นไปได้เจียวหรือที่จะกวาดพระพุทธศาสนาออกจากแหล่งที่เกิดให้เตียนราบได้ในระยะเวลา 2,500 ปี?

ในส่วนที่ไม่เสพเนื้อสัตว์ ชาวฮินดูเป็นพุทธศาสนิกชนมากกว่าพุทธศาสนิกชนเอง หลักธรรมแห่งพระพุทธศาสนา ข้ออหิงสา ความไม่เบียดเบียนกันนั้นได้ปฏิบัติกันครบถ้วนในอินเดียมากกว่าประเทศที่เรียกกันว่า ถือศาสนาพุทธ เช่น สิงหล พม่า และสยาม ชาวฮินดูไม่เคยถวายเนื้อสัตว์แก่พระ "สาธุ" ของเขาเลย เขาเหล่านั้นทราบว่าไม่เป็นการสมควรที่ผู้ที่นับถือของเขาจะเสพเนื้อสัตว์ แต่ในประเทศที่นับถือพระพุทธศาสนา พระภิกษุจะบริโภคแต่ผักได้ก็ด้วยความยากลำบาก

ท่านเรียกพวกฮินดูว่า มิจฉาทิฏฐิบุคคล (คนที่เชื่อผิด) จริงอยู่ แต่เขาเหล่านั้นมีความกรุณา ท่านเป็นสัมมาทิฏฐิบุคคล (คนที่เชื่อถูก) แต่ทำไม ท่าน จึงไม่เป็นคนมีความกรุณาเล่า สัมมาทิฏฐิสอนให้ท่านทำให้เกิดการฆ่าหรือ ขอให้ ปฏิบัติ สัมมาทิฏฐิกันเถิด! อย่าเป็นสัมมาทิฏฐิกันแต่ทางปริยัติเลย

สำหรับชาวฮินดูนั้น เขาเห็นกันว่าพุทธศาสนิกชนเป็นคนแผลง จากหลักเดิมโดยไม่มีที่สุด ทำไม เพราะพุทธศาสนิกชนนั้นยอมรับหลักธรรมที่ว่า อหิงสา ปรมา ธมฺมา ความไม่เบียดเบียนกันเป็นธรรมะสูงสุด และในเวลาเดียวกันเขาเหล่านั้นพากันรับประทานเนื้อสัตว์ที่ถูกฆาตกรรม?

เคยมีอยู่เสมอ ๆ ที่คนขอให้อาตมายกข้อความใน พระไตร-ปิฎก มาแสดงให้เห็นว่า พระพุทธองค์ทรงบริโภคแต่ผัก คำตอบของอาตมาคือ "ให้เปิดพระมหาไตรปิฎกนั้นไปทุก ๆ หน้า ท่านจะพบคำว่ากรุณา มีปรากฏอยู่ทุก ๆ หน้า"

หัวใจของพระพุทธศาสนานั้น คือ กรุณา กรุณา กรุณา ดังนั้นท่านหวังจะเป็นพุทธศาสนิกชนได้อย่างไร ถ้าท่านจะยังชีพของท่านอยู่ด้วยเลือดเนื้อของสัตว์ที่ถูกฆาตกรรมชีวิตมา? จะช่วยมิจฉาชีพของคนฆ่าสัตว์ให้คงอยู่ทำไม ? ทำไมไปอุดหนุนให้เขาทำการฆาตกรรม ด้วยวิธีจ่ายเงินค่าสัตว์ที่ถูกทำการฆาตกรรมมาแล้วนั้น ? การช่วยเหลือของท่านเช่นนี้เป็นการสมคบในกรรมร่วมนั้นด้วย อย่าสงสัย

การภาวนา แผ่เมตตาและกรุณาจิต นั้น จะทำไปไม่ได้ ถ้าท่านยังเสพเนื้อสัตว์ ขณะใดอาตมาพบเนื้อสัตว์เข้าสักชิ้นหนึ่งในปากอาตมาก็รู้สึกเหมือนกับฉันเนื้อทารก และรีบถ่มออกมาได้ทันทีโดยไม่รู้สึกตัว เมื่อบำเพ็ญเมตตา และกรุณา-ภาวนา ได้สำเร็จดีแล้วการเสพเนื้อสัตว์จะทำไปไม่ได้เลย การเสพเนื้อสัตว์จะทำไปไม่ได้ในเมื่อกำลังบำเพ็ญการแผ่เมตตา และแผ่เมตตาก็ทำไปไม่ได้ในเมื่อกำลังเสพเนื้อสัตว์ การที่จะสาธยายว่า สพฺเพ สตฺตา สุขี โหนฺตุ สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงอยู่เป็นสุข ๆ เถิด ! ในเมื่อฟันก็เคี้ยวเนื้อสัตว์ไปด้วยนั้น เป็น การกระทำคล้ายทารก เล่นละคร และ เหลวไหล โดยแท้จริง (แผ่เมตตาด้วยลมปาก-มิได้แผ่ด้วยจิตใจ)

เป็นปลาทำไมเล่า? ปลานั้นเป็นทาสของชิวหา มันจะกินเหยื่ออย่างจะกละ กลืนเบ็ดลงไป แล้วก็ตกอยู่ในอำนาจของนายพรานเบ็ด ดังนั้น อย่าทำตนเป็นปลา อย่าเป็นทาสแห่งชิวหา อย่าเสพเนื้อสัตว์ (เหยื่อ) เป็นคนรับประทานแต่ผักเถิด! ถ้าท่านกินเนื้อสัตว์ พระยามาร นายพรานเบ็ด จะจับท่านได้ด้วยขอเบ็ด และท่านก็จะตกทุกข์อยู่ในนรก เนื้อสัตว์ทั้งหลายนั้นคือเหยื่อ เนื้อสัตว์ต้องมีขอเบ็ดอยู่ด้วยเสมอ จะแยกเนื้อสัตว์จากขอเบ็ดไม่ได้ จะแยกขอเบ็ดจากเนื้อสัตว์ก็ไม่ได้ เมื่อท่านกลืนเนื้อสัตว์ ท่านก็จะต้องกลืนขอเบ็ดลงไปด้วย ถ้าท่านไม่ชอบขอเบ็ด ท่านก็ต้องพยายามเลิกเนื้อสัตว์และเป็นผู้เสพแต่ผัก

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า "สิ่งทั้งปวงเป็นของร้อน จักษุก็ร้อน โสตะก็ร้อน ฆานะก็ร้อน ชิวหา โผฏฐัพพะ และมโนก็ร้อน ร้อนเพราะไฟอะไร? ร้อนเพราะไฟแห่งความกำหนัด ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความโศก ความพิไรรำพัน ความเสียใจ ความคับใจ ความคิดไม่สมหวัง" เพราะฉะนั้นระวังชิวหาไว้ รับประทานด้วยความปราศจากตัณหา จงให้ผักแก่ลิ้น อย่าให้เนื้อ

ท่าน ไพฐาโครัส กล่าวว่า:-

"อย่าได้ปลิดชีพที่ท่านให้เกิดไม่ได้
เพราะของทุกสิ่งมีสิทธิเท่ากันในการที่จะมีชีวิตอยู่
จงบำรุงชีพแต่ด้วยผลาหาร (พืชผักผลไม้ต่าง ๆ)
และทำให้รสแห่งการกระหายโลหิตสิ้นสุดลง"

พยายามเป็นผู้กินแต่ผักเถิด! ผลาหารจะไม่ฆ่าท่านได้ มีชีวิตอยู่เชื่อง ๆ อย่างช้างดีกว่าที่จะดุร้ายอย่างเสือ มังสาหารจะทำให้ท่านดุร้ายอย่างสัตว์ที่เสพแต่เนื้อ เช่น สิงโต เสือโคร่ง เสือดาว ฯลฯ ผลาหารจะทำให้ท่านสงบเสงี่ยมอย่างสัตว์ที่เสพแต่หญ้า เช่น โค กวาง แพะ แกะ ฯลฯ จงเป็นมิตรกับตนเอง อย่าเป็นศัตรูกับตน มังสาหาร ทำให้เกิดโลภะ โทสะ โมหะ ทุกข์ ความใคร่ ความโกรธ ความโฉดเขลา และความเจ็บปวด มังสาหารเป็นภัยแก่การภาวนา เหตุใดเล่า เพราะเหตุว่ามันทำให้เกิดตัณหาและราคะ จะมี "ฌาน" ไม่ได้เลยในเมื่อยังมีตัณหาราคะ และ ปัญจนิวรณ์ อยู่ (ปัญจนิวรณ์ คือเครื่องกีดกันอารมณ์ 5 ประการ มี กามฉันท์–มีความใคร่ในกาม 1 พยาบาท–ความพยาบาท 1 ถีนะมิทธะ–ความซึมเซาง่วงงุมแห่งจิตและร่างกาย 1 อุทัจจกกุจจ–ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ 1 และวิจิกิจฉา–ความสงสัยลังเลใจไม่แน่ใจ 1) ผลาหารทำให้น้อยลงซึ่งความใคร่ ความโกรธ ความโฉดเขลา และ ความเจ็บปวด ผลาหารดีเยี่ยมเพื่อการภาวนาและนำความปีติมาให้

การฆ่าสัตว์ทำให้เกิดการฆ่าคน เพราะการฆ่าคนนั้นห่างจากการฆ่าสัตว์เพียงขั้นเดียวเท่านั้น ขอให้ดูสถิติของความอาชญาในประเทศตะวันตกที่เสพเนื้อสัตว์กัน มีนักโทษอาชญามากกว่าประเทศอินเดียที่เสพแต่ผักถึง 8 เท่า ดูการมหาสงคราม ปี ค.ศ. 1914–1918 ประเทศที่เสพเนื้อสัตว์เชือดคอกันเองอย่างป่าเถื่อนเพียงใด และที่เมืองชิกาโกนั้นเล่าก็เป็นโรงฆ่าสัตว์ของโลก เป็น "นครของอาชญาแห่งประทุษกรรมต่อมนุษย์ชาติ"

ครั้งหนึ่งขณะที่ชาวนาผู้หนึ่งกำลังขับเกวียนอยู่ ได้เกิดความคิดประหลาดขึ้น จึงกล่าวแก่เพื่อนที่นั่งมาข้าง ๆ ว่า "เนื้อสัตว์เป็นสิ่งที่ต้องการเพื่อทำให้เกิดกระดูก จะทำกระดูกจากผักนั้นไม่ได้" ชาวนาผู้นั้นยังมิทันได้จบประโยคคำพูด พ่อโคก็กระชากเกวียนไปจนชาวนาผู้นั้นเกือบตกจากที่นั่ง เป็นการพิสูจน์ด้วยกำลังให้เขาเห็นว่าหญ้านั้นดอก (คือกำลังนี้) ไม่ใช่เนื้อสัตว์ที่พูดว่าเป็นของดีเยี่ยมในโลก ในการกระทำให้เกิดกระดูก

เมื่อท่านเกิดมา กระดูกของท่านก็เจริญขึ้นด้วยน้ำนมของมารดา บัดนี้ท่านโตแล้ว ท่านจะทำให้เกิดกระดูกได้ด้วยน้ำข้าว น้ำข้าวเป็นอาหารดีเยี่ยมในโลกสำหรับร่างกายและดวงจิต พระบรมศาสดาของเราจะได้ตรัสรู้พระอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณด้วยการบริโภคเนื้อสัตว์ก็หาไม่ พระองค์ทรงตรัสรู้ด้วยการบริโภคน้ำข้าว อาหารที่ประเสริฐสุดสำหรับบำเพ็ญญาณ

เป็นทาสของชิวหาทำไมเล่า ? ทำไมจึงเป็นแมงกะพรุน ? ทาสของลิ้นเป็นสิ่งที่ขลาดทางใจ ในเมื่อใจมีกำลังมากกว่าลิ้น พระพุทธศาสนาสอนให้เป็นไททั้งภายในและภายนอก การเป็นทาสก็เท่ากับเป็นผู้นอกศาสนาพุทธ "เท่าที่ปรากฏมาแล้ว พระพุทธศาสนาเป็นทนายให้แก่เสรีภาพของมนุษย์อย่างประเสริฐสุด" นิพพานคือเสรีภาพทั้งภายในและภายนอก การเป็นทาสก็คือการสละนิพพาน

ถ้าท่านเป็นทาสของชิวหา ถ้าท่านชอบลิ้มรสเนื้อสัตว์ ทำไมท่านไม่เฉือนชิ้นเนื้อจากขาของท่านแล้วรับประทานเล่า? ทำไมท่านถึงจะเอาเนื้อจากขาของญาติของท่าน คือสัตว์ทั้งหลายเล่า?

เนื้อที่มีรสโอชะที่สุดก็คือเนื้อที่ซื้อมาด้วยราคาแพงที่สุด ก็เมื่อเนื้อของท่านหาค่ามิได้ เนื้อของท่านก็มีรสโอชะเยี่ยมกว่าเนื้อทั้งหลาย เหตุฉะนั้น ขอให้งดเนื้อแพะ แกะ โค กระบือ ฯ ไว้เถิด รับประทานเนื้อขาของท่านเองก็แล้วกัน

ถ้าการที่จะเอาเนื้อจากขาท่านไปเพื่อประโยชน์ ของท่านเอง เป็นการเจ็บปวดรวดร้าวแล้ว ก็เป็นสิ่งที่แน่นอนอย่างยิ่งที่สัตว์นั้น ๆ จะต้องเจ็บปวดรวดร้าวยิ่งกว่าในการที่ต้องสละเนื้อของมันทั้งตัวเพื่อประโยชน์ของท่าน แน่แล้วที่อกุศลเจตนาของมนุษย์นั้นไม่มีที่สิ้นสุด มนุษย์ทำแก่สัตว์เหมือนท่อนไม้

ถ้าท่านกระหายเนื้อสัตว์จริง ๆ ท่านควรจะไปหาวัว แล้วพูดว่า "ท่านโคเอ๋ย! ขอได้โปรดให้เนื้อจากขาของท่านเถิด" ถ้าวัวอนุญาตแก่ท่าน ท่านก็เอาเนื้อไปเถิด! มิฉะนั้นแล้ว อย่าเลย การเอาเนื้อจากสัตว์โดยไม่ได้รับความยินยอมของสัตว์นั้นเป็นการกระทำผิด อทินนาทาน–ลักทรัพย์ ฯ ประกอบกับปาณาติบาต ฯ ฆ่าสัตว์ด้วย

พระโพธิสัตว์ของเราทรงประทานพระวรกายของพระองค์ทั้งสิ้นให้แก่แม่เสือหิวตัวหนึ่ง นั่นเป็นทานปรมัตถ์ (การให้ทานที่ประเสริฐยิ่ง) โดยแท้ เป็นปรมัตถ์ด้วยใจสมัคร แต่ท่านไม่มีสิทธิ์ที่จะบังคับให้โคกระทำทานปรมัตถ์ เป็นปรมัตถ์ที่บังคับเอา

เพื่อประโยชน์ ของท่านเอง จงทำทานปรมัตถ์เพื่อผู้อื่นเถิด แต่อย่าขอให้ผู้อื่นทำทานปรมัตถ์เพื่อประโยชน์ของท่านเลย

จงพยายามเป็นผู้เสพแต่ผัก รับประทานด้วยความโศกาลัยอย่างบิดามารดาที่กินเนื้อบุตรของตนเองในทะเลทราย เพื่อจะข้ามทะเลทรายนั้นไป เรื่องเป็นดังนี้ คือ มีสามีภรรยาคู่หนึ่งได้เดินทางข้ามทะเลทรายแห่งหนึ่งไปพร้อมกับบุตรชายหัวแก้วหัวขวัญคนเดียวของตน ขณะนั้นได้ขาดสะเบียงอาหารลง ทางที่จะเดินไปก็ยังอยู่อีกไกล บิดามารดาจึงได้ตกลงกันด้วยความเศร้าสลดใจว่า ตายคนเดียวดีกว่าจะตายทั้งสามคน ดังนั้นบิดามารดาคู่นั้นจึงได้ฆ่าบุตรชายคนเดียวของตนนั้นเสีย แล้วเอาเนื้อมาสู่กันกินทั้งชิ้นแห้งและชิ้นสด เพื่อข้ามทะเลทรายนั้นไปจนได้

สมเด็จพระพุทธองค์ของเราได้ทรงตรัสไว้ว่า "บิดามารดาคู่นั้นจักต้องกินเนื้อทารกไปพลาง และขอทวงไปพลางว่า ลูกคนเดียวของเราไปไหนเสีย ? ลูกคนเดียวของเราไปไหนเสีย ?"

"ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ท่านจะคิดหรือบิดามารดานั้นเสพอาหารเพื่อเล่น หรือ เพื่อรส หรือเพื่อความงดงามแห่งร่างกาย หรือเพื่อความอ้วนพี ?"

"มิใช่เช่นนั้น พระพุทธเจ้าข้า"

"บิดามารดาคู่นั้นมิได้เสพอาหาร เพื่อที่จะข้ามทะเลทรายนั้นไปดอกหรือ ?"

"เป็นเช่นนั้น พระพุทธเจ้าข้า"

"ภิกษุทั้งหลาย ถ้าเช่นนั้นเรากล่าวว่า เนื้ออาหารจักต้องถือเป็นเช่นเดียวกัน" อาหารคือเนื้อของทารก เพราะฉะนั้นอย่าเสพเพื่อรสอร่อย จงเสพด้วยโศกาลัยอย่างกับกินเนื้อบุตรคนเดียวของท่านเอง เสพแต่เฉพาะเพื่อจักข้ามโอฆะสังสาร เสพแต่เฉพาะเพื่อดำเนินตรงไปนิพพานเถิด! (เสพชั่วคราวในยามจำเป็นนั้น)

เนื่องจาก "ชีวิตนั้นเป็นโรคาพาธที่ยาวนาน" จึงควรใช้และถืออาหารเหมือนหนึ่งว่าเป็นยาบำบัดโรค การบริโภคอาหารนั้นเป็นบาปเสมอถ้าเราเสพโดยมีตัณหา แต่ถ้าเราบริโภคโดยปราศจากตัณหาแล้วก็เป็นการถูกต้อง อาหารคือเนื้อทารก อย่าเสพเพื่ออยู่ในโลกแล้วกระทำการฆาตกรรมตลอดไป บริโภคเพื่อหนีให้พ้นจากภพ แล้วก็หยุดฆาตกรรมได้จนกาลอวสาน

จงพยายามเป็นผู้รับประทานแต่ผัก สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเราได้ทรงตรัสไว้ว่า เป็นความยากอย่างยิ่งที่จะหาสัตว์โลกสักตนหนึ่งที่ไม่ใช่ แม่ พ่อ พี่ น้อง ปู่ ย่า ตา ยาย ป้า น้า อา ลุง ฯลฯ ของเราในชาติก่อน ๆ เพราะสังสารวัฏนั้นไม่มีที่สิ้นสุด และสังสารวัฏนั้นก็ไม่มีที่ตั้งต้น เพราะฉะนั้นขณะใดที่ท่านรับประทานเนื้อสัตว์ เนื้อปลา หรือไข่ ท่านจงเชื่อแน่ได้เถิดว่า ท่านได้กินญาติพี่น้องของท่านเองในชาติก่อน ๆ นั้นแล้ว น่าเศร้าสลดใจไหมเล่า?

ขอให้ระลึกไว้ว่า ญาติพี่น้องของคนคนหนึ่งถึงสองแสนจะต้องถูกฆ่าเพื่อยังชีพคนนั้นเอง น่าเศร้าสลดใจมากไหมเล่า? เพราะฉะนั้นโปรดสอนบุตรหลานของท่านให้เป็นคนกินแต่ผักเสีย

เดี๋ยวนี้เถิด! แล้วเขาจะไม่ได้ฆ่าและกินท่านเมื่อท่านกลับไปเกิดเป็น โค กระบือ หรือปลาต่างๆอีก (จงทำบุญสอนเขาไว้ก่อน)

"คนป่าที่เกาะบอเนียวนั้นเขากินญาติของเขาเอง จึงถูกเรียกว่าเป็นมนุษย์กินคนที่ป่าเถื่อน แต่อารยะชนที่กินพ่อแม่พี่น้องของเขาเองนั้น ก็ควรจะเรียกได้เหมือนกันว่าเป็นมนุษย์กินคนที่เจริญแล้ว."

ถ้าท่านดื่มน้ำนม โคก็เป็นมารดาของท่าน ท่านจะกินมารดาของท่านอย่างไรได้?

เราเป็นผู้แทนของสัตว์ เราจักได้ยินเสียงร้อง เสียงครางของสัตว์นั้น.

ท่านมีความกรุณาอยู่หรือไม่? ถ้าท่านมีความกรุณาหรือท่านเป็นสาวกของสมเด็จพระพุทธองค์แล้ว ทำไมท่านยังกินเนื้อสัตว์อยู่เล่า? ถ้าท่านไม่มีความกรุณา ท่านก็เป็นสาวกของพระยามาร ท่านจะเรียกตนเองว่าเป็นพุทธศาสนิกชนอย่างไรได้? มารนั้นไม่ชอบการเทศนาให้กินผัก มารชอบเทศนาให้กินเนื้อสัตว์ ขอให้ท่านเลือกเอาจะเป็นพุทธสาวก หรือ มารสาวก? จะเป็นผู้กินเนื้อ หรือ จะเสพแต่ผัก.?

ก่อนอะไรๆ ทั้งสิ้น ขอให้จำไว้ว่า "พระธรรมวินัยโดยย่อนั้น คือ เมตตาแก่สัตว์ทั้งหลาย" ปราชญ์ย่อมเชื่อมั่นว่า เมตตานั้นมีอยู่ในพระสัจธรรมทั้งสิ้น อหิงสา ปรมา ธมมา ความไม่เบียดเบียนกันเป็นธรรมะสูงสุด เมตตาแก่สัตว์ทั้งหลาย เป็นประมวลของธรรมวินัย ทั้งสิ้น.

ชีวิตนั้นสั้นนัก และนรกก็ใกล้เข้ามาแล้ว เพราะฉะนั้นจงหมั่นระวังตนและเป็นผู้เสพแต่ผักเสีย ท่านไม่ทราบดอกว่าท่านอยู่ใกล้กับนรกเพียงใด ระหว่างจิตกับชิวหานั้นอะไรมีกำลังมากกว่ากัน การเสพเนื้อสัตว์เป็นหนังสือเดินทางอย่างดีที่จะไปนรก ขอให้ตีเหล็กเมื่อยังแดงอยู่เถิด! ขอให้ดัดไม้เมื่ออ่อนเถิด! การกลับชาติในทางธรรมเท่านั้นที่จะช่วยท่านให้รอดจากนรกไปได้ บัดนี้เป็นเวลาที่จะต้องคิดแล้วท่านได้เผชิญหน้า แล้วกับการเดินทางแผ่ศาสนาชนิดที่เพิ่งมีเป็นครั้งแรกในโลก และการเผยแผ่พระศาสนาเช่นนี้มิได้มีมาทุก ๆ วัน เพราะฉะนั้นจงกลับชาติไปในทางธรรมเสียเดี๋ยวนี้ ให้คำมั่นว่าจะเป็นผู้เสพแต่ผักเสียบัดนี้.

เอวํ

วันที่ 1 มีนาคม พุทธศักราช 2476

ดร. โลกนาถภิกขุ

พ.ศ. 2475 จาริกมาโปรดสัตว์ กรุงสยาม. พักที่วัดบวรนิเวศน์. กทม. พระบาทสมเด็จ พระปกเกล้าเจ้าอยู่หัว ร. 7 ทรงอุปถัมภ์.

พ.ศ. 2476 จาริกโปรดสัตว์ ถึงนครเชียงใหม่ คณะเจ้าแก้วนวรัฐ เจ้าผู้ครองนครเชียงใหม่. ทรงอุปถัมภ์.

พระอริยเจ้า หรือ พระอริยโพธิสัตว์ ที่ทิ้งผลงานอมตะไว้ แต่เสียดายสาธุคุณท่านเทศนาธรรมในกรุงสยามนั้น ไม่ได้พิมพ์ไว้เลย.

แนะนำผู้เริ่มสนใจทดลองกินผัก

โดย "จำรัส วณิชกุล" ลพบุรี

ถ้าสาธุคุณ พระภิกษุสามเณร ผู้ถือศีลหวังความเจริญในเมตตากรุณาธรรมให้สูงขึ้นไป จะทดลองฉันอาหารมังสวิรัติในระยะแรกๆ นั้นจะลำบากหน่อย พอชาวบ้านเขารู้เข้าก็ง่ายไปเอง คือต้องเตรียมตัวเพียงใช้พวกน้ำซีอิ้วเค็ม หรือซีอิ้วหวาน เต้าเจี้ยว เต้าหู้ยี้ ขิงดอง ผักกาดดอง เครื่องกระป๋องต่าง ๆ เช่นนม–โกโก้ เนย–กาแฟ พวกนี้ฉันได้ ทดลองฝึกหัดผัดผักกระเทียมเจียว หัวหอมเจียว ผัดผักกับข้าวสุกเป็นข้าวผัด จะใส่เต้าเจี้ยว เต้าหู้ยี้ก็ได้ ท่านก็จะได้อาหารที่บริสุทธิ์ไม่มีเนื้อสัตว์ฉันแล้ว ระยะต่อๆ ไปฝึกหัดทำอาหารที่เก็บได้นานๆ เช่น ถั่วลิสงคั่ว งาคั่ว มะพร้าวคั่ว หรือพริกกับเกลือผสมตำป่นติดตัวไปในเวลาเดินทาง ไปฉันที่ไหนร่วมวงกับเขาก็หยิบแต่ผักในจานเนื้อนั้น สายกลางตรงนั้นให้เขาเห็นไปพลางก่อน! จนชาวบ้านเขาเห็น เขารู้เข้าก็จะฉวยโอกาสนี้เทศนาชี้แจงไปว่า ผู้ที่จะบำเพ็ญศีลสมาธิปัญญาให้เจริญก้าวหน้าดีจริง ๆ แล้ว ไม่สมควรเสพเนื้อสัตว์ เพราะว่าสัตว์จะถูกฆ่าตายไปจะขาดเมตตากรุณาธรรมมากไป ถ้าญาติโยมต้องการทำบุญที่สูงสุดบริสุทธิ์ดีจริง ๆ แล้ว สมควรทำอาหารมังสวิรัติหรือผักผลไม้ต่างๆ ถวายพระเณรผู้ทรงศีลแห่งเมตตากรุณาธรรมทานนั้น และจะได้บุญเป็นผู้นำการกระทำริเริ่มชักจูงจิตใจผู้อื่นๆ กุศลจิตที่ทำตามแบบอย่าง เช่นมีคนหนึ่งเห็นแลวเอาไปพูด 100 คน ฟัง 1,000 คน ได้ยินข่าวสร้างค่านิยม–จิตถึงจิต–ได้ช่วยปลดช่วยปล่อยชีวิตสัตว์ให้รอดตายอีกมากมายอีก สาธุ! เมตตากรุณาธรรมยังคุ้มครองโลก สาธุ!

1　佛化的家庭，應該持素，

纔有慈悲愛護一切衆生的心，持素受五戒的人，男可娶，女可嫁，無論一切蔬菜均可以吃。

1 ทสู่ — คือการกินแต่พืชผักผลไม้ทุกชนิด ถือเพียงแค่ศีล ๕ จีนเรียกว่า (โหงวก่าย) งดการเสพเนื้อสัตว์ถือมังสวิรัติ ชายหญิงแต่งงานได้ ศีล ๕ ไม่ได้ห้ามมีลูกมีเมียเลย ครอบครัวชาวพุทธที่แท้จริงนั้นสมควรถือมังสวิรัติเพื่อได้สร้างเมตตากรุณาธรรมบารมีต่อชีวิตสรรพสัตว์ร่วมโลกเกิดแก่เจ็บตายของเราด้วย

2　持齋，是八關齋戒，這是

在家居士極則最高的戒，持戒的人，過午不食，男不可娶，女不可嫁，過着清淨的生活。

2 ทเจ — คือการกินแต่พืชผักผลไม้ต่าง ๆ ถือศีล ๘ อุโบสถศีล จีนเรียกว่า (โป๊ยกวงเจก่าย) ชายหญิงห้ามแต่งงาน และยังห้ามกินข้าวเย็นอีกด้วย อย่างนี้ถึงจะเรียกว่ากินเจแท้ เวลานี้ชาวจีนแทบจะไม่มีแล้ว มีแต่ซัดข้าวเย็นกันทุกโรงเจเลย

ลังกาวตารสูตร

楞伽經 (เล้งแคเก็ง)

แปลโดย "พุทธทาสภิกขุ"

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัส พระสูตร นี้ไว้ในเกาะลังกาก็เพื่อที่จะโปรดคนให้ได้สติสำนึกรู้ถึงเวรภัยแห่งการฆ่าฟัน... และเบียดเบียนชีวิตเลือดเนื้อซึ่งกันแลกัน ท่านอริยครูหลาย ๆ ยุคท่านบอกว่าถ้าใครอ่านพระสูตรนี้ 10 จบแล้วจิตใจยังไม่เศร้าสลดยังแข็งกระด้างอยู่... จิตยังไม่อ่อนลงบ้างเลยแล้วบุคคลนั้นชาติหน้า ๆ ไม่มีหวังที่จะได้เกิดเป็นมนุษย์อีกแล้ว กรรมผูกมัดกายเนื้อ ดึงดูวิญญาณ ธรรมชาติจิต หรือกรรมร่วมบังคับตัวไว้แล้ว

ชมรมธรรมทาน–เบ้าเก็งเต๊ง (ทาง ป.ณ.)

231/1 ซอยปลูกจิต 2 บ่อนไก่ ถนนพระราม 4 กทม. 10330

"โอ...อมิตาพุทธ! (แปลว่า–สติปัญญาเป็นแสงสว่างไม่มีที่สิ้นสุด)

สหายเอ๋ย! จงพยายามหลีกเลี่ยงการทำลายธรรมชาติเถิด!

อย่าฆ่าชีวิตที่เจ้าให้กำเนิดมันไม่ได้นัก–บาปกรรมนั้นจะกลับถึงตน.

แต่ละชีวิตมีจิตเกิดดับเป็นภพหนึ่ง–จิตเกิดภพหนึ่ง ๆ ก็แวบ! เดียว ๆ

ชีวิตมนุษย์ต่อให้มีอายุยืนนานถึง 100 ปี ก็ประเดี๋ยวเดียว ๆ

สิ่งที่มีชีวิตเกิดมาจากจิตหนึ่ง–จิตหนึ่งเป็นประถมเหตุเกิดธรรมชาติ

จิตหนึ่งมีพลังงานโลกีย์สูงมากคุมไปถึงการให้กำเนิดจักรวาลต่าง ๆ

เมตตากรุณาสามัคคีธรรมยังเป็นสูตรที่คุ้มครองโลกให้สงบเย็นยาวนาน

ขอเพียงแค่อาศัยกันเกิดขึ้น อาศัยกันตั้งอยู่ อาศัยกันแตกดับสลายไป"

ปุถุชนโพธิสัตว์

"จะย้ายภูเขาทั้งลูกให้เอาไปตั้งไว้ที่ไหน ๆ ก็ได้ ดูเหมือนว่าจะทำได้ง่ายเร็วกว่าการเปลี่ยนนิสัยคน แล้วถ้าไม่มีผู้เสียสละช่วยให้สติกันบ้างก็จะไม่มีหนทางเลย"

ธีรทาส.

จะโชคดีอริยครูโบราณบอกว่าให้แนะนำผู้อื่นได้อ่าน

จะได้บุญสูงคือบวชจิตก่อนบวชกายกุศลเท่าบวชพระ

(พิมพ์ครั้งที่ 19 แก้ไขเพิ่มเติม)
ความคิดเห็นของ ธีรทาส ผู้จัดพิมพ์

พระคัมภีร์ลังกาวตารสูตร เล่มนี้ เป็นพระสูตรที่มีชื่อเสียงมาก ซึ่งนักปราชญ์โลกทั้งหลายหรือชาวพุทธต่างประเทศเขารู้จักกันมานานแล้ว "พระสังฆราชโพธิธรรมมหาครูบา" ก็ได้เคยนำไปถ่ายทอดไว้ ณ ประเทศจีน เมื่อสมัย พระเจ้าเหลียงบู๊ต (ประมาณ พ.ศ. 1067) ต่อ ๆ มาค่อย ๆ แพร่หลายไปจนพัฒนาจิตใจชาวพุทธจีนขึ้นสู่พุทธิปัญญา วิปัสสนาปัญญาเห็นธรรมชาติที่แจ้งในสภาวะทุกข์ของสรรพสัตว์ ได้ยกระดับจิตใจขึ้นสู่มหาเมตตากรุณาธรรมต่อชีวิตเลือดเนื้อสัตว์ร่วมโลก เกิดแก่เจ็บตายได้ คืองดเว้นเลิกการเบียดเบียนชีวิตเลือดเนื้อซึ่งกันแลกันได้หมดทุก ๆ วัด ก็ต้องใช้เวลาประกาศสร้างธรรมมาณาจักรใจนี้อยู่ตั้ง 200 กว่าปี จึงเกิดผลเป็นเนื้อนาบุญแพร่หลายได้ดีจริง ๆ

ส่วนชาวพุทธไทยเราตาม จังหวัด อำเภอ ตำบลต่าง ๆ และห้องสมุดประชาชนทั่วราชอาณาจักรนั้น ที่จะได้ศึกษาพระสูตรนี้นั้น ยังมีน้อยมาก หรือจะเรียกว่ายังไม่ค่อยจะได้ทราบเรื่องราวของโลกต่างแดน โลกภายนอกเขาอีกโลกหนึ่งกันเท่าไรนักเลย เหตุเป็นเพราะว่าเรายังขาดแคลนพวกตำราเป็นคู่มือการศึกษาต่าง ๆ ที่มีอยู่บ้างก็ขายกันตั้งแต่เล่มละ 20–200 บาท

พระเณร ผู้ถือศีลที่ยากจนก็ไม่มีเงินที่จะซื้อไปอ่านได้ทั่วถึง ส่วนคนรวย ๆ ก็ไม่ค่อยจะสนใจเรื่องหนังสือธรรมะ มันขัดกันอยู่อย่างนี้ พระพุทธศาสนาเราจึงจะไปไม่ค่อยรอด ถ้าไม่เปิดโอกาสให้พระเณรผู้ยากจนขอหนังสือได้ ฟรี! ฟรี! แล้วต่อไปอีก 100 ปี อีก 1,000 ปี ก็ไม่มีทางที่จะพัฒนาจิตใจให้สูงขึ้นไปกว่าทุกวันนี้ได้เลย แล้วชาวพุทธไทยเรายังมองข้ามเรื่องการพิมพ์หนังสือธรรมแจกทานไปตามห้องสมุดวัดบ้านนอกคอกนาป่าดอนกันอีกมาก สองหมื่นกว่าวัดไม่มีหนังสือให้คนยุคนี้หยิบยืมอ่านได้รู้เรื่อง แบบพูดภาษาธรรมดา ๆ เรายังขาดแคลนมาก เขามัวไปแข่งขันกันทำบุญสร้างวัตถุเอาไว้อวดกันโก้ ๆ จนล้นบ้านเต็มเมืองไปหมดแล้ว ในเรื่องคุณธรรมแห่งจิตใจตามกันไม่ทันทางวัตถุ แล้วโลกจะอันตรายไม่สงบสุข

คนยุคนี้ใช้อุบายฆ่าคนตายหมู่เหมือนการฆ่าสัตว์ตาย ต้องช่วยกันหาวิธีลดความโหดเหี้ยมของจิตใจลงก่อน จึงป้องกันได้บ้าง (ทุก ๆ คนมีภัยร่วมกัน)

ข้าพเจ้า "ธีระ วงศ์โพธิ์พระ" ก็ไม่ใช่ผู้ดีมีคุณธรรมสูงพร้อมทุกประการ ยังไม่ใช่ผู้วิเศษอะไรเลย อดีตข้าพเจ้าก็เคยฆ่าสัตว์ตัดชีวิตเสพเลือดเสพเนื้อสัตว์ คือจิตก็เคยเกิดเป็นยักษ์เป็นมารมาหมดแล้ว เวลานี้เป็นได้แต่ผู้กล้าพูดความจริงในสิ่งที่เขาช่วยกันปกปิดอำพรางไว้ไม่ค่อยจะยอมพูดกัน ข้าพเจ้าทำหน้าที่ "ปุถุชนโพธิสัตว์" กระตุ้นเตือนเพื่อนมนุษย์ว่าอย่ามอง

ข้ามธรรมนี้ไป แล้วมหาเวรภัยต่าง ๆ มันจะมาถึงพวกเรามีกรรมร่วมกันแน่นอน 100% ข้าพเจ้าไม่โกหกตัวเอง คือรู้ตัวอยู่เสมอว่า "ตนเองยังผิดอยู่ตลอดเวลา เราต้องปรับปรุงตนเองให้เท่าทันเข้ากับธรรมชาติ แล้วอยู่กับธรรมชาติให้มากที่สุดเป็นเป้าหมายแล้วจะเบากายสบายใจ"

พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ตรัสไว้ว่า "ธรรมทานชนะการให้ทานทั้งปวงในโลกนี้และโลกหน้า" ในประวัติศาสตร์ชาติไทยเรายังไม่มีเศรษฐีได้เห็นธรรมจักษุทานนี้ แล้วอุทิศเงินสัก **500,000** (ห้าแสนบาท) หรือห้าล้านบาท พิมพ์หนังสือธรรมแจกทานไปยังสองหมื่นกว่าวัด (โดยไม่หวังผลตอบแทน) ยังไม่เคยมีท่านเศรษฐีสักคนเลย ให้ประวัติศาสตร์ชาติไทยจารึกชื่อว่าเป็นคนแรก จนชาวบ้านพระเณรทั่วประเทศทุก ๆ วัดจำชื่อได้เรียกกันจนติดปากยังไม่มีมาเกิดขึ้นบ้างเลย แต่ถ้าสร้างโบสถ์ขาดเงินหลังละล้านบาทมีคนยกให้เสมอ ๆ

ทำไมจึงว่า "ให้ธรรมทานชนะการให้ทานทั้งปวงในโลกนี้และโลกหน้า" นั้น เพราะว่าการให้หนังสือธรรมเป็นทานไปนั้น เป็นคุณธรรมทางจิตใจอันหาค่าบ่มิได้ คือการช่วยให้เพื่อนมนุษย์ได้เกิดสติปัญญาญาณ ทั้งโลกีย์และโลกุตระ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าและพระอริยครูทั้งหลายได้บอกไว้ว่า ให้ธรรมทานเป็นมหาบุญกุศลบารมีอันสูงสุดยอดแล้ว ได้ช่วยพัฒนาวิญญาณยกระดับจิตใจภูมิธรรมให้สูงขึ้น และสอนสรรพสัตว์ให้เกิดมี

อนุสัยจิตเขาสู่แดนถิ่นอริยภูมิไปทุกชาติภพ จึงเรียกว่าสูงสุด. เพียงได้อ่านก็ประทับจิตติดวิญญาณแล้ว.

เป็นความจริงการให้วัตถุทานนั้นก็ดีอยู่ แต่ยังเป็นทานชั้นต่ำ ๆ เช่นให้ของกินก็เพียงแค่อิ่มจะเป็นเนื้อเป็นหนังก็พักเดียวก็เน่าเปื่อยไป แล้วก็กลายเป็นขี้เป็นเยี่ยวไป จะให้วัตถุเครื่องใช้ไม้สอยเป็นทาน ก็เพียงแค่แตกสลายผุพังทับถมแผ่นดินไป เพราะไม่ได้ให้เขาเกิดสติปัญญาเท่าไรนักเลย บางทีผู้ให้ทานนั้นยังไม่ทันจะได้ตายกันเลย ก็เกิดเรื่องผิดใจกันทะเลาะกันโกรธกันไปเสียแล้ว บางทีให้วัตถุทานมากเกินไป ทำให้เกิดกามราคะ เอาเงินเอาทองนั้นไปเป็นสินสอดทองหมั้นไป หรือไม่ก็ทำให้มัวเมาเกิดกามกิเลส ๆ ยึดมั่นถือมั่นเป็นอัตตาตัวตนบูชาในวัตถุนั้นจนปิดบังพระนิพพานไป

ท่านอาจารย์ตันม่อเซี้ยง และอาจารย์เสถียร โพธินันทะ ได้นำคณะธรรมาจารย์ฮ่องกง และไต้หวันเข้าเฝ้า "สมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงวชิรญาณวงศ์ วัดบวร ฯ ท่านตรัสว่า ชาวบ้านเอาใจพระมากเกินไป จึงทำให้พระเสียนิสัย ฯ"

พระยาโกษากรณ์วิจารณ์ ซึ่งเป็นนักปราชญ์แห่งยุคได้ยินเข้าแล้วบอกว่า "**พูดความจริงอย่างนี้ ช่างสมกันกับให้เป็นพระสังฆราชเสียจริง ๆ**" คำพูดแบบนี้มักจะเป็นอมตะ

แล้วทีทุกวันนี้ไม่ค่อยจะสนใจการปฏิบัติธรรม การเจริญสมาธิภาวนา เจริญวิปัสสนานั้นก็ไม่ใช่อื่นไกลอะไรเลย เหตุอยู่ที่หลงมัวเมาในวัตถุมากเกินไปนั้นเอง แล้วก็ขาดแคลนตำรา

เป็นคู่มือการศึกษาค้นคว้าด้วยมีหวังจะต้องตกนรกกันอยู่แล้ว แต่ยังไม่ได้สติคิดเฉลียวจิตใจบ้างเลย! ที่ซ้ำร้ายยิ่งขึ้นไปอีกยังแถมเพิ่มเติมบาป ก่อกรรมด้วยปาก ด้วยคำพูดของตนอีกนั่นคือการไปห้ามขัดขวาง พูดยุยง ยุแหย่ให้เขาหมดความศรัทธา ในการเจริญเมตตากรุณาธรรม ต่อชีวิตเลือดเนื้อสัตว์ ร่วมโลกเกิดแก่เจ็บตายทั้งหลายอีกด้วย สัตว์จะตายตามปากเขาผู้นั้นไปเป็นร้อยเป็นพัน ๆ ปี หรือนับชาติไม่ถ้วน การฆ่าสัตว์ด้วยคำพูดการฆ่าสัตว์ด้วยปากกา สัตว์มันจะตายระยะยาวนานมากกว่า "มีดและปืน" แล... อย่างนี้กรรมร่วมหนักถึงสองชั้นตกนรกทีเดียว 2 ขุมกันเลยเชียวนา! คือตนเองมีหวังต้องตกนรกและยังจะจูงให้ผู้อื่น ๆ หลงลงนรกตาม (วจีกรรม) ของตนไปอีกเป็นแถว ๆ อย่างนี้บาปกรรมบวกหนักมากไหมหนอ?

โบราณอริยครูบา ท่านแยกแรงกรรมวิบากได้ค้นพบว่าส่วนมากพวกที่ไม่สนใจเมตตากรุณาธรรมต่อชีวิตสัตว์โลกแล้วตอนบั้นปลายของชีวิตจิตไม่สงบจิตคอยแต่คิดหวาดระแวงภัยอยู่ตลอดเวลา กรรมของการฆ่าพันชีวิตเขาตายไป ๆ มีกรรมร่วมของปาณาติบาต มันสนองตอบมาทำให้จิตใจเร่าร้อน ประสาทไม่สงบเย็นตามวัยของอายุ กรรมทันตาเห็นอย่างนี้มาก่อน แยกธาตุตรงนี้แล้ว จะพบว่าเพราะจิตขาดเมตตากรุณาธรรมหล่อเลี้ยงวิญญาณและนามรูปที่เกิดดับขาดมากเกินไป จิตเป็นธาตุรู้จิตเป็นตัวรู้ ส่วนลึกจิตรู้เองว่ายังไม่ปลอดภัยในวัฏสงสาร เมื่อในชาตินี้ก็เห็นอย่างนี้บ้างกันแล้ว.

ส่วนในชาติต่อ ๆ ไปมองถึงเรื่อง "ชนกกรรม" ชนกกรรมที่จะนำวิญญาณเราไปเข้าในร่างกายเนื้อใหม่ ตามกรรมนั้นได้อย่างไร... ไปในภพภูมิที่สูงหรือต่ำแบบไหน... เป็นปัญหาที่จะต้องเผชิญหน้าของทุก ๆ คนทีเดียว ผู้ได้สติเห็นภัยแรงกรรมวิบากในวัฏสงสาร จึงไม่ประมาท ในการเกิดและตายระยะที่ยาวนาน ๆ แล้ว ตัวใครตัวมันนะ! ช่วยกันแทบจะไม่ได้เลย "ตนเป็นที่พึ่งของตน" ตนคิดตนทำไว้เองทั้งสิ้น เข้าสูตรที่ว่า "จิตเกิด – รูปธรรมทั้งหลายก็เกิด. จิตดับ – รูปธรรมทั้งหลายก็ดับ." เมื่อจิตรู้แจ้งกรรมบ้างแล้ว แต่ยังเจริญธรรมไม่ได้สะดวกดีเพียงแต่จิตเกิดคิดช่วยการถ่ายทอดบอกต่อ ๆ ไปก็เป็นบุญแล้วยังช่วยให้จากหนักเป็นเบาลงได้แล...

พระสูตรเล่มนี้มหาวิทยาลัยต่างประเทศเขาศึกษากันมากข้าพเจ้าและ "อาจารย์เสถียร โพธินันทะ" เชื่อว่าจะเข้าบ้านเมืองไหนประวัติศาสตร์ก็จะซ้ำรอยเดิม ๆ นั้นอีก คือถ้าได้พิมพ์แจกหว่าน ๆ ไปยังสองหมื่นกว่าวัดกันหมดแล้ว เพาะเชื้อแห่งพุทธะนี้ทิ้ง ๆ ไว้ก่อน ผลมันจะไปเกิดขึ้นอีก 100 ปี ข้างหน้า ๆ โน้น! กลิ่นคาวเลือด คาวเนื้อสัตว์ จะเริ่มหมดไปจากโรงครัววัดต่าง ๆ อย่างน้อยที่สุดก็ 50–60% แล้วจะได้ช่วยเตือนสติเพื่อนมนุษย์ชี้ถึงเวรภัยได้ธรรมจักษุนี้บ้างและได้ช่วยชีวิตสัตว์เดรัจฉานให้รอดตายไป โดยนับไม่ถ้วนชีวิตทีเดียวแน่นอน (ผู้ที่อุทิศเงินก็คือ ผู้ที่ช่วยปล่อยชีวิตสัตว์ให้รอดตายนั้นเอง) เพราะ

ว่าการพัฒนาจิตใจคนนั้น มันยากกว่าการพัฒนาวัตถุ ต้องใช้เวลานับเป็นสิบ ๆ ปีจึงจะเกิดผลได้บ้าง ไม่ต้องดูอื่นไกลอะไรเลย เอาเพียงแค่กรุงเทพ ฯ ของเรานี้ เราได้สร้างมากันกี่ร้อยปีแล้ว ก็ยังมาได้เพียงแค่นี้เท่านั้นเอง ขอเวลาข้าพเจ้า (ธีระวงศ์โพธิ์พระ (ธีรทาส)) อีก 100 ปีเถิด! คงจะเกิดผลเป็นเนื้อนาบุญที่ดีบ้าง สาธุ!

เวลานี้ปัญญาชนที่มีความรู้ทางวิทยาศาสตร์ สนใจการเสพพืชผักผลไม้กันมากมาย เพราะไม่มีเชื้อโรคร้าย ๆ ถ้าเข้าใจคัดเลือกกินเป็นแล้วไม่จำเป็นต้องง้อเนื้อสัตว์ราคาแพง ๆ เลย วิตามินสด ๆ แร่ธาตุต่าง ๆ ในพืชผักผลไม้มีอุดมสมบูรณ์ดีมาก ตำราอาหารมังสวิรัติ (เจ) ข้าพเจ้าพิมพ์แจกทาน (ทาง ป.ณ.) ไปหลายหมื่นเล่ม ผลทำให้ตื่นตัวบ้างแล้ว สาธุ!

ข้าพเจ้าอายุ 23 ปี ไปที่สวนโมกข์ ฯ อ. ไชยา นมัสการท่านเจ้าคุณพระอาจารย์พุทธทาสภิกขุ วันสุดท้าย ท่านเจ้าคุณได้บอกกับข้าพเจ้าไว้ว่า "ธีระ–จะทำอย่างไรดี จงช่วยหาวิธีปลุกแนวความคิดของอุดมคติโพธิสัตว์ภูมิ ที่ตายไปนานแล้ว และความกตัญญูกตเวทีที่มันแทบจะสูญพันธุ์ไป ให้กลับฟื้นคืนชีพขึ้นมาในยุคนี้อีกที จะทันสมัยได้ช่วยแก้ไขสถานการณ์ของโลกให้สงบเย็นลงได้มาก." (ข้าพเจ้าขอน้อมนมัสการ รับหลักธรรมจากพุทธทาสภิกขุ)

ข้าพเจ้าขอกราบขอบพระคุณ พระอาจารย์พุทธทาสภิกขุ สวนโมกข์ อ. ไชยา ผู้ซึ่งเป็นนักปราชญ์แท้จริงที่มีจิตใจสูงกว้าง

ขวางมาก ท่านถือธรรมาธิปไตย เอาความจริงเป็นอุดมคติ ส่วนใครจะปฏิบัติธรรมได้มาก หรือได้น้อยนั้นเป็นอีกเรื่องหนึ่งต่างหาก! ท่านแปล "ลังกาวตารสูตร" นี้ลงตีพิมพ์เป็นสมบัติของคณะธรรมทานไชยารวมอยู่ใน "ชุมนุมข้อคิดอิสระ" สาธุ! ท่านบอกว่าพระพุทธเจ้าเสด็จไปลังกา 3 ครั้ง ตามหลักฐานที่จารึกไว้ทางลังกาวงศ์

มหาเมตตากรุณาธรรมาณาจักรใจของพระสัมมาสัมพุทธเจ้านี้ เข้าจีนญี่ปุ่นและเกาหลีก็ต้องใช้เวลาเป็นร้อยๆปี คือดอกบัว 4 เหล่าจะทำให้บานพร้อม ๆ กันหมดทันทีนั้นย่อมจะไม่ได้ แต่ถ้ามีผู้เสียสละคอยปลูกให้น้ำก็จะค่อย ๆ บานไปทีละดอก วัดโน้นดอกวัดนี้ดอกละก็ได้ นานไปก็จะบานสวยหมดสระเอง หรือหมดเมืองได้ในอนาคตกาล อย่างนี้ละก็ทำได้ ช่วยอุทิศเงินพิมพ์แจกทานไป ขอเวลานักบุญ ธีรทาส. อีกสัก 50–100 ปีเถิด! คงจะเกิดเป็นเนื้อนาบุญที่ดี เวลานี้ก็เกิดผลบ้างแล้ว สาธุ!

มหาบุญกุศลบารมีใด ๆ ที่เกิดจากธรรมทานนี้บ้างแล้ว ข้าพเจ้าขออุทิศให้แก่ท่านผู้ที่กำลังอ่านพระสูตรนี้อยู่ และสรรพสัตว์ทั้งหมด ถ้ามีบาปกรรมอะไรเกิดขึ้นมาบ้างแล้ว ข้าพเจ้าขอยอมพลีชีวิตยินดีน้อมรับกรรมนั้นไว้แต่ผู้เดียว เพื่อบูชาเป็นธรรมทานนี้สืบไปตราบจนกระทั่งได้บรรลุพระอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณในโลกมนุษย์นี้ด้วยเทอญ สาธุ!

ส่วนเงินทองที่จัดพิมพ์พระสูตรงวดแรก ๆ ไปนั้น ข้าพเจ้าได้มาจากเงินของผู้ที่มีเมตตากรุณาจิตทั้งหลาย เขาส่งมอบให้ข้าพเจ้าไว้ซื้ออาหารเพื่อให้มีกำลังกายใจ หรือใช้จ่ายส่วนตัวต่าง ๆ ยุคนี้ถ้าไม่มีเงินบ้างเป็นธรรมทานแบบนี้ไม่ได้เลย! บ้างก็เป็นเงินที่หักเอาไว้ซื้อแสตมป์ จากหนังสือแต่ละเล่มเหลือเศษข้าพเจ้าก็ยกเอามารวม ๆ อุทิศไปในกองบุญนี้หมดเป็นเงินของสรรพสัตว์ ข้าพเจ้า ทำบุญกุศลอย่างนี้ก็เพื่อที่จะช่วยชีวิตสรรพสัตว์แล...

ข้าพเจ้าผู้มีนามปากกาว่า "ธีรทาส" ผู้จัดการกองบุญของสรรพสัตว์ในวัฏสงสาร ขอสวดมนต์อวยพรให้สรรพสัตว์ที่อนุโมทนาแล้วก็ขอให้ธรรมะนี้จงเป็นพรอันประเสริฐได้ตามที่ต้องการ จงมีแต่โชคดีในธรรมาณาจักรใจนี้ มีอายุยืนด้วยบุญบารมีได้สมในความต้องการ จงได้เกิดเป็นญาติมิตรสหายธรรมทานกับข้าพเจ้าอีกทุกชาติภพ ตราบไปจนกระทั่งหมดชาติขาดภพ "นิพพาน" ด้วยเทอญ สาธุ!

วิธีอ่านหนังสือเล่มนี้ต้องทำจิตใจเป็นกลาง คือให้ทำจิตเป็นธรรมไม่ให้เข้าข้างตัวเองและเข้าข้างคนอื่น ๆ มีวิญญาณอิสระสักครู่ก่อน สติสัมปชัญญะเบื้องสูงจะรู้ว่าหนังสือเล่มนี้บริสุทธิ์มาก เพราะเป็นพระสูตรตรัสจากพระโอษฐ์ของพระ-พุทธเจ้า ในเกาะลังกา ได้แปลจากภาษาดั้งเดิมมีหลักฐานเดิม

ที่ต้นตอของลังกา ทำไมเขาสืบ ๆ กันลงมาเป็นเวลาสองพันกว่าปีได้ แล้วพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทหรือหินยานเมืองไทยเรานั้นมาจากลังกา ถ้าท่านผู้อ่านไม่ทำจิตใจให้เป็นธรรม แล้วจะหาว่าพระสูตรนี้เขาแต่งกันขึ้นเพื่อเอามาอ้างให้อ่านกัน เพราะปกติของคนเรา มันชอบเข้าข้างตัวเองอยู่เสมอ ๆ หรือชอบเข้าข้างกิเลส ๆ ของตัวเอง หรือหมู่คณะของตนเองเป็นของธรรมดาๆ ถ้าจิตมีเชื้ออนุสัยเผ่าโพธิญาณ หรือพระอริยเจ้า หรือปราชญ์แท้ ๆ จริง ๆ บ้างแล้ว จะไม่คัดค้านในการช่วยสร้างคุณธรรมนี้เป็นอาณาจักรใจอย่างนี้ไว้ช่วยโปรดสรรพสัตว์เลย มีแต่สรรเสริญเมตตากรุณาธรรมยั้งค้ำจุนโลกแล ... สาธุ!

ลังกาวตารสูตรเล่มนี้ยังแปลเป็นภาษาไทยไม่จบ (อนาคตอาจจะมีผู้แปลจนจบ) ยังมีธรรมอยู่อีกมากเป็นพระสูตรที่นักปราชญ์โลกเขายอมกันว่า มีอิทธิพลมากในการได้ลดความโหดเหี้ยมของจิตใจคนลงบ้าง เพราะว่าโลกทุกวันนี้เกิดสงคราม "**การฆ่าคนตาย กับการฆ่าสัตว์ตาย**" ได้พัฒนาก้าวหน้าไปแทบจะฆ่ากันตายแบบง่าย ๆ พอ ๆ กันแล้ว. กลัวบาปกรรมนี้กันบ้างเถิด!

เราทุก ๆ คนอยู่ในโลกนี้มีกรรมร่วมกัน จะหาความสงบจิตและปลอดภัย นับวันจะยากแล้ว ถ้าเราไม่รีบช่วยกันสร้างธรรมาณาจักรใจนี้ไว้คุ้มครองชีวิตบุตรหลาน ๆ ในอนาคตกาล

แล้ว โลกจะลุกร้อนเป็นไฟบาปกรรมแห่ง "**ปาณาติบาต**" คือการฆ่าคนตายเป็นหมู่ๆ กับฆ่าชีวิตสัตว์ตายกันมีทุกรูปแบบต่างๆ ไม่ปลอดภัยแน่นอน เรามีกรรมร่วมกัน-บุญ-บาป-สุข-ทุกข์-ในโลกนี้มีส่วนร่วมกันมากจึงต้องช่วยกันเผยแพร่มหาเมตตากรุณาธรรมทานบารมีอย่างนี้ไว้ป้องกันภัย ได้คุ้มครองชีวิตสัตว์โลกทั้งปวงแล... สาธุ!

จากธีระ วงศ์โพธิ์พระ (ธีรทาส.)
ผู้จัดการชมรมพิมพ์แจกธรรมทาน (ทาง ป.ณ.)
พุทธสมาคม เบ้าเกิงเต๊ง
(ขอได้ฟรีๆ ทาง จ.ม.)

ลังกาวตารสูตร

แปลโดย "พุทธทาสภิกขุ"

ลังกาวตารสูตร เป็นคัมภีร์หลัก (text) ของพุทธศาสนาฝ่ายมหายาน. เป็นคัมภีร์หนึ่งในเก้าคัมภีร์ซึ่งเป็นคัมภีร์สำคัญที่เรียกว่าสูตร สูตรหนึ่งนั้นมิใช่สั้นๆ เช่นที่เราเข้าใจกัน แต่เป็นหนังสือขนาดใหญ่ หรือคัมภีร์ชุดหนึ่งนั่นเอง. ลังกาวตารสูตร พิมพ์ขึ้นเป็นภาษาสันสกฤต เมื่อ ค.ศ. 1922 โดยท่าน Bunyin Nangio, M.A. (Oxon) D. Litt. Kyoto. สูตรนี้แปลเป็นภาษาจีนครั้งแรกเมื่อ ค.ศ. 443 โดยท่านคุณภัทระแห่งอินเดีย, เป็นครั้งที่สองเมื่อ ค.ศ. 513 โดยท่าน โพธิ รุจิ แห่งอินเดีย. และครั้งที่สามเมื่อ ค.ศ. 700 โดยท่านศึกษานันทะ แห่งอินเดียเหมือนกันเป็นสูตรว่าด้วยศีลธรรมล้วน.

ภาคที่แปดแห่งลังกาวตารสูตรนี้ กล่าวถึงเรื่องการกินเนื้อสัตว์โดยเฉพาะ เรียกว่า ภาคมางสภักษนปริวรรต. จากข้อความในภาคนี้ย่อมเป็นการพิสูจน์ไว้อย่างเต็มที่ว่าสาวกในพระพุทธศาสนาจะเป็นบรรพชิต หรือฆราวาสก็ตาม จะไม่รับประทานเนื้อปลา หรือเนื้อสัตว์ชนิดใดชนิดหนึ่งเลย. ต่อไปนี้เป็นข้อความบางตอน ซึ่งตัดตอนมาจากข้อความในภาคนั้น โดยเห็นว่าพวกเรา แม้เป็นฝ่ายเถรวาท (หินยาน) ก็ควรได้อ่านฟังกันไว้บ้าง เป็นการประกอบการศึกษาธรรมเรื่องนี้ ด้วยใจเป็นอันอิสระ.

ข้อความในพระสูตรนั้น มีดังนี้ :–

"พระตถาคตเจ้าผู้องค์อรหันต์ ได้ตรัสรู้อย่างถูกถ้วนแล้ว, และได้ตรัสความเป็นกุศลหรืออกุศลแห่งการบริโภคเนื้อสัตว์แก่เรา, เพื่อว่าเราและสาวกอื่น ๆ ในพระพุทธศาสนา ทั้งในปัจจุบันและอนาคต จะได้ประกาศสัจจธรรมอันนี้ แก่เขาเหล่านั้นผู้บริโภคเนื้อสัตว์ เพื่อเป็นการทำลายความอยากเสพในเนื้อสัตว์ของเขานั้น ๆ เสีย"

"พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสว่า : โอ, มหาบัณฑิต! ด้วยน้ำหนักแห่งเหตุผลอันมากมายเหลือจะประมาณ บ่งแสดงว่าเนื้อทุกชนิดเป็นสิ่งที่ควรปฏิเสธ โดยสาวกแห่งพระพุทธศาสนา. ผู้มีใจเปี่ยมอยู่ด้วยความกรุณา. สำหรับเขาเหล่านั้น เราจักกล่าวแต่โดยย่อ ๆ.

โอ, มหาบัณฑิต! ในวัฏสงสารอันไม่มีใครทราบ ที่สุดในเบื้องต้นนี้ สัตว์ผู้มีชีพได้พากันท่องเที่ยวไปในการว่ายเวียนในการเกิดอีกตายอีก, ไม่มีสัตว์แม้แต่ตัวเดียว ที่ในบางสมัยไม่เคยเป็น แม่ พ่อ พี่น้องชาย พี่น้องหญิง ลูกชาย ลูกหญิงหรือเครือญาติอย่างอื่น ๆ แก่กัน. สัตว์ตัวเดียวกัน ย่อมถือปฏิสนธิในภพต่าง ๆ เป็นกวาง หรือสัตว์สองเท้าสัตว์สี่เท้าอื่น ๆ เป็นนก ฯลฯ ซึ่งยังนับได้ว่าเป็นเครือญาติของเราโดยตรง. สาวกแห่งพระพุทธศาสนาจะทำลงไปได้อย่างไรหนอ, จะเป็นผู้สำเร็จแล้วหรือยังเป็นสาวกธรรมดาอยู่ก็ตาม ผู้เห็นอยู่ว่าสัตว์

เหล่านี้ทั้งหมด, เป็นภราดรของตน, แล้วจะเชือดเถือเนื้อหนังของมันอีกหรือ ?

โอ, มหาบัณฑิต! เนื้อสุนัข เนื้อลา อูฐ ม้า โค และเนื้อมนุษย์เหล่านี้เป็นเนื้อที่ประชาชนไม่รับประทาน แม้กระนั้นเนื้อของสัตว์เหล่านี้ก็ถูกนำมาปลอมขายในนามของเนื้อแกะ ๆ ภายในเมืองเพราะเห็นแก่เงิน. เพราะเหตุนี้ เนื้อสัตว์จึงเป็นสิ่งที่ไม่ควรกิน โดยสาวกแห่งพระพุทธศาสนา.

โอ, มหาบัณฑิต! เพราะว่าเนื้อย่อมเกิดจากเลือดและน้ำอสุจิ, เพราะฉะนั้นมันจึงเป็นสิ่งไม่ควรบริโภค สำหรับสาวกแห่งพระพุทธศาสนา ผู้ประสงค์ต่อความสะอาดบริสุทธิ์. (หลุดพ้นทุกข์ทางจิตใจ) และเพราะมันเป็นการสร้างความหวาดกลัวให้เกิดขึ้นในระหว่างกันและกัน

โอ, มหาบัณฑิต! เพราะฉะนั้นเนื้อนี้จึงเป็นสิ่งที่ไม่ควรบริโภคโดยบรรพชิตแห่งพระพุทธศาสนา ผู้ประสงค์มิตรภาพในเพื่อนสัตว์ด้วยกัน ทุกถ้วนหน้า. ตัวอย่างอันประจักษ์เช่นเมื่อสัตว์ได้เห็นนายพรานป่า ชาวประมงหรือนักกินเนื้ออื่น ๆ เดินมาแม้ในระยะอันไกล สัตว์ทั้งหลายก็สะดุ้งกลัวเสียแล้ว. บางครั้งหรือสัตว์บางชนิดขาดใจตาย. ทำนองเดียวกัน สัตว์ตัวน้อย ๆ อื่น ๆ ในท้องฟ้า บนบกหรือในน้ำก็ตาม เมื่อได้เห็นนักกินเนื้อแต่ที่ไกล หรือได้กลิ่นด้วยจมูกอันไวของมัน ก็จะพากันวิ่งหนีไปไกลพร้อมกับความรู้สึกอยู่ในใจว่า เขาเหล่านั้น

เป็นผียักษ์อสุรกายผู้ล้างผลาญ, นั่นเพราะความกลัวต่อความตายของมัน

เนื้อเป็นสิ่งที่ควรกินสำหรับผู้ใจดำอำมหิต, เป็นสิ่งที่มีกลิ่นน่ารังเกียจ, เป็นต้นเหตุแห่งความเสื่อมเสีย, และเป็นสิ่งที่จะถูกห้ามกันโดยท่านสัตบุรุษ,

โอ, มหาบัณฑิต! เนื้อนี้เป็นของไม่ควรบริโภคโดยพุทธสาวก.

โอ, มหาบัณฑิต! สัตบุรุษย่อมบริโภคเฉพาะแต่อาหารที่สมควรแด่ท่านผู้บริสุทธิ์, ไม่ยอมบริโภคเนื้อและเลือด. เพราะฉะนั้นควรที่สาวกแห่งพระพุทธศาสนา จะต้องไม่บริโภคเนื้อสัตว์เลย.

พระพุทธเจ้าผู้ซึ่งเยือกเย็นไปด้วยพระกรุณา มีพระทัยเต็มเปี่ยมไปด้วยความเป็นที่พึ่งที่ป้องกันภัยแก่ดวงใจของปวงสัตว์ และมีพระสัมปชัญญะสมบูรณ์พอที่จะไม่ปล่อยให้เป็นโอกาสสำหรับความเสื่อมเสียระบาดขึ้นได้เลยนั้น ย่อมจะทรงบัญญัติเนื้อสัตว์ว่าเป็นสิ่งไม่ควรบริโภค.

โอ, มหาบัณฑิต! ในโลกนี้มีคนเป็นอันมาก ซึ่งกล่าวคำเท็จเทียมต่อพระพุทธดำรัส ๆ ให้ผิดไปจากความจริง. เขากล่าวกันว่า บรรดาผู้ซึ่งคัดค้านอาหาร อันสมควรแด่ท่านผู้บริสุทธิ์แห่งสมัยเพรงกาล ย่อมกินอาหารเหมือนนักกินเนื้อย่อมเที่ยวใส่ความทุกข์เจ็บปวดให้แก่สัตว์น้อย ๆ ที่มีชีวิตอยู่ใน

อากาศ บนบกและในน้ำ, เที่ยวรบกวนรังความมัน ทั้งที่นี่และที่นั่นอยู่เสมอ. สมณภาพของเขาถูกทำลายเสียย่อยยับแล้ว, พรหมภาพของเขาถูกทำให้เศร้าหมองเสียแล้ว, เขามิได้ประกอบด้วยศรัทธาและสมาจาร. คนชนิดนี้แหละที่กล่าวคำเท็จเทียมมากมายหลายชนิดแด่พระพุทธวจนะ

โอ, มหาบัณฑิต! มีกลิ่นที่น่ารังเกียจ ไม่น่าบริโภคอยู่ในเนื้อสัตว์ เช่นเดียวกับกลิ่นแห่งศพ. แม้เหตุผลเพียงเท่านี้ เนื้อก็เป็นของไม่ควรบริโภคสำหรับพุทธศาสนิกชนอยู่แล้ว. ถ้าหากว่าศพถูกเผา และเนื้อสัตว์อย่างใดอย่างหนึ่งก็ถูกเผา มันก็จะมีกลิ่นอันน่ารังเกียจ ไม่แตกต่างอะไรกันเลย. ดังนั้น บรรพชิตในพระพุทธศาสนาผู้หวังความบริสุทธิ์ จะไม่บริโภคเนื้อใดเลย.

เพราะว่ามันเป็นสิ่งที่ถูกเกียจกันแล้ว สำหรับท่านผู้บริสุทธิ์และสาวกของท่าน ในกรณีที่จะพยายามเพื่อโมกษะและความตรัสรู้, เพราะฉะนั้นสาวกผู้ดำเนินตามทางอันสูงยิ่งนี้ ทั้งครอบครัวลูกหญิงชาย ย่อมรู้อยู่อย่างเต็มใจว่ามันเป็นสิ่งที่ถูกเกียจกันในทุก ๆ กรณีที่พยายามเพื่อสมาธิ.

โอ, มหาบัณฑิต! เพราะฉะนั้น เนื้อทุก ๆ ชนิด เป็นสิ่งที่ไม่ควรบริโภคสำหรับพุทธศาสนิกชนซึ่งเป็นผู้ที่ปรารถนาจะมีสาธุคุณในทางจิต ทั้งเพื่อตนเองและผู้อื่น.

นักกินเนื้อ ย่อมเป็นเหยื่อแห่งโรคหลายชนิด เช่นโรคไส้เดือน โรคพยาธิ โรคเรื้อน โรคเจ็บในท้อง ฯลฯ

โอ, มหาบัณฑิต! เรากำลังประกาศว่า การกินเนื้อสัตว์เป็นการกินเนื้อบุตรของตนเองอยู่ดังนี้, แล้วจะกล่าวไปอย่างไรได้ ที่เราจะบัญญัติให้สาวกของเรากินเนื้อสัตว์ซึ่งเป็นของจัดไว้ต้อนรับของพวกคนใจอำมหิต, เป็นของถูกห้ามโดยท่านสัตบุรุษทั่วไป, เต็มไปด้วยมลทิน, ปราศจากคุณธรรมใด ๆ, ไม่เหมาะที่จะบริโภคสำหรับผู้บริสุทธิ์, และเป็นของควรห้ามเด็ดขาด โดยประการทั้งปวง.

โอ, มหาบัณฑิต! เราได้บัญญัติไว้แล้วว่า, สำหรับอาหารอันสมควรซึ่งได้กำหนดนิยมกันมาแล้วโดยบรรดาท่านผู้บริสุทธิ์แห่งสมัยเพรงกาล, ได้แก่อาหารที่ปรุงขึ้นจากข้าว ลูกเดือย ข้าวสาลี สารแห่งหญ้ามุญชะ อุรทะ และมสุร ฯลฯ นมส้ม น้ำนม นม น้ำตาลสด กุท (?) น้ำตาล และน้ำตาลกรวด ฯลฯ

โอ, มหาบัณฑิต! ในกาลก่อน มีพระราชาครองราชสมบัติอย่างผาสุขพระองค์หนึ่ง นามว่า ราชาสิงหะเสาทโส. ต่อมาได้กลายเป็นผู้ละโมบอย่างแรงในการบริโภคเนื้อ ในที่สุดถึงกับใช้เนื้อคนเป็นอาหาร เนื่องจากความอยากได้เป็นไปแก่กล้าหนักเข้า. เพราะเหตุนั้นพระองค์ถูกถอดออกจากความเป็นพระราชาโดยพระสหาย เสนาบดี และประยูรญาติของพระองค์เอง และคนอื่น ๆ ต่อจากนั้นต้องสละราชสมบัติ ถูกเนรเทศออกไป

จากแว่นแคว้นของพระองค์โดยประชาชน ต้องรับทุกข์ทรมานอันใหญ่หลวง เนื่องจากเนื้อสัตว์เป็นต้นเหตุ.

โอ, มหาบัณฑิต! ก็ในปัจจุบันชาตินี้เอง เขาเหล่านั้นซึ่งเคยชินเกินไปในการกินเนื้อสัตว์ ในมาตรฐานนี้ เมื่อความอยากเป็นไปรุนแรงเข้า ก็กินเนื้อคนได้ (ในยามขาดแคลน). ย่อมเป็นผู้ละโมบในการกิน และเป็นเหมือนยักษ์ปีศาจร้าย. ครั้นถึงอนาคตชาติหน้าเพราะอำนาจจิตติดฝังแน่นในการอยากกินเนื้อ เขาย่อมตกไปสู่กำเนิดแห่งสัตว์ที่กินเนื้อเป็นอาหาร เช่น สิงโต เสือ สุนัขป่า สุนัขใน แมว สุนัขจิ้งจอก นกเค้า และ ฯลฯ

โอ, มหาบัณฑิต! มิใช่เพราะเนื้อจะเป็นของต้องกิน หรือการฆ่าเป็นของต้องทำก็หามิได้. ในกรณีนั้น ๆ ส่วนมากทั้งหมดเป็นเพราะการเห็นแก่เงิน, จึงฆ่าสัตว์ที่มีชีวิต ถึงแม้จะเป็นสัตว์เชื่องและปราศจากอันตรายแต่อย่างใด ก็ได้ถูกฆ่า. การฆ่าเพราะเหตุอื่นนั้นมีน้อยที่สุด. มันเป็นการทรมานใจเขามาก ในเมื่อใจเต็มไปด้วยความอยากกินเนื้ออย่างแรงกล้า. คนก็กินเนื้อคนได้อยู่เสมอ จะต้องกล่าวไปทำไมกะเนื้อสัตว์ เนื้อนก ฯลฯ ส่วนมากที่สุด เนื่องจากความโง่เง่าเข้าใจผิด มนุษย์จึงได้รับกรรม ความกระวนกระวายใจ โดยความอยากในเนื้อสัตว์. คนฆ่านก ฆ่าแกะ และปลาโดยใช้ข่ายหรือเครื่องกล. การฆ่ามันเหล่านั้น ซึ่งเป็นสัตว์ที่เชื่องและหาอันตรายมิได้ นั่นก็เพื่อหวังจะให้ได้เงิน.

โอ, มหาบัณฑิต! ในกรณีแห่งอาหารที่เราได้บัญญัติแก่สาวกนั้น มิใช่เป็นเนื้อสัตว์ชนิดใดชนิดหนึ่งเลย ซึ่งเป็นของควรกิน, สัตว์ซึ่งเป็นของไม่ควรกิน. ไม่เป็นเหตุควรถูกกินไม่ใช่สิ่งที่ควรสมมุติว่าควรกิน. ในอนาคตกาล ในหมู่สงฆ์ของเราจะเกิดมีคนบางคน ซึ่งกำลังสมาทานข้อปฏิบัติแห่งบรรพชิต และกำลังปฏิญาณตนเป็นศากยบุตร กำลังครองผ้ากาสาวพัสตร์สีแดงหม่น จะเป็นผู้มัวเมาและประกอบตนคลุกเคล้าอยู่ในความเพลิดเพลิน. เขาจะมีจิตที่เต็มไปด้วยความปรารถนาลามก บัญญัติข้อปฏิบัติที่ผิดแบบแผนขึ้นใหม่ เขาเหล่านั้นเป็นผู้อยากเสพเพราะติดรส และจะเรียบเรียงพระคัมภีร์ให้มีข้อความเท็จ อันจะเป็นเครื่องยืนยันและโต้แย้งอย่างพอเพียงสำหรับการกินเนื้อสัตว์กัน, เขาจะบัญญัติสิ่งที่ตถาคตมิได้บัญญัติไว้. เขาจะกล่าวข้อความที่ส่งเสริมการกินเนื้อสัตว์. เขาจะกล่าวว่าเราตถาคตได้บัญญัติไว้ในเรื่องนี้ เช่นนี้ และว่าเราตถาคตนับมันเข้าไว้ในสิ่งทั้งหลายที่ควรกิน, และว่าพระภควันต์ก็ได้ทรงเสวยเนื้อสัตว์โดยพระองค์เอง.

แต่ โอ, มหาบัณฑิต! เรามิได้เคยบัญญัติเนื้อสัตว์ไว้ในสูตรใด ๆ หรือกล่าวว่ามันเป็นของควรกิน หรือนับมันเข้าในประเภทของดีที่ควรกิน.

โอ, มหาบัณฑิต! อริยสาวกทั้งหลาย ไม่บริโภคแม้แต่สิ่งที่คนธรรมดาชอบกินนิยมกันว่าดี, เขาเหล่านั้นจะมาบริโภค

เนื้อและเลือดซึ่งเป็นของควรปฏิเสธได้อย่างไรเล่า ? เหล่าสาวกของตถาคต เป็นผู้เดินตามแนวสัจจธรรม. คนผู้มีปัญญาเป็นเครื่องคิดค้นของตนเอง และบรรดาพุทธศาสนิกชนทั้งหลายอื่น ๆ (แห่งพระพุทธเจ้าองค์อื่น ๆ) ก็เป็นเช่นเดียวกัน. เขาเหล่านั้นมิใช่ผู้กินเนื้อสัตว์. พระตถาคตเจ้าทั้งหลายในกาลก่อน ๆ ก็เป็นดังนั้น... พระตถาคตเจ้าทั้งหลาย มีสัจจธรรมเป็นพระกายของพระองค์ ทรงดำรงพระชนม์ชีพอยู่ด้วยสัจจ-ธรรม, ไม่ทรงดำรงกายด้วยเนื้อสัตว์. ท่านเหล่านั้น ไม่เคยเสวยเนื้อสัตว์อย่างใด ๆ เลย. พระองค์ทรงเพิกถอนความอยากในโลกียวัตถุได้ทั้งหมดแล้ว. ท่านเหล่านั้นปราศจากมลจิตอันเป็นมูลแห่งความทุกข์. ท่านเต็มเปี่ยมไปด้วยปรีชาญาณอันไม่ข้องขัดในอันจะหยั่งทราบสิ่งซึ่งเป็นกุศลและอกุศล ทรงทราบสิ่งทั้งปวง, เห็นแจ้งสิ่งทั้งปวง. พระองค์ทรงมองไปที่สรรพสัตว์คล้ายกับเป็นบุตรของพระองค์เอง, ทรงประกอบด้วยมหา-เมตตากรุณาคุณ. โดยทำนองเดียวกันนี้ เราตถาคตเห็นสรรพสัตว์เช่นเดียวกับบุตรของเราเอง. เราจะบัญญัติให้สาวกของเราบริโภคเนื้อลูกของเราได้อย่างไรเล่า ? และเราเองก็จะบริโภคมันได้อย่างไรเล่า ? มันไม่มีข้อควรสงสัยเลยในเรื่องว่า เราได้บัญญัติให้สาวกบริโภค หรือเราได้บริโภคมันโดยตนเองหรือไม่.

(ในที่สุด ได้ตรัสคำที่ผูกเข้าเป็นคาถา ซึ่งจะยกมาในที่นี้ แต่บางคาถา มีใจความว่า :–)

โอ, มหาบัณฑิต! พระชินวรได้ตรัสไว้แล้วว่า สุรา เนื้อ และหอมกระเทียม เป็นสิ่งที่พุทธศาสนิก หรือมหาพุทธศาสนิกใด ๆ ไม่ควรบริโภค. (1)

บรรพชิตควรเว้นเสมอ จากเนื้อสัตว์ หัวหอม และนานาประเภทแห่งเครื่องดื่มอันมึนเมา, กระเทียมและหัวผักกาด. (5)

เขาผู้ฆ่าสัตว์ชนิดใด ๆ ก็ตาม เพื่อเงิน. และเขาผู้ซึ่งจ่ายเงินซื้อเนื้อนั้น, ทั้งสองพวกชื่อว่าเป็นผู้ประกอบอกุศลกรรม และจักจมลงในนรกโรรุวะ และนรก ฯลฯ. (9)

เราบัญญัติห้ามเนื้อสัตว์ไว้ในข้อความแห่งคัมภีร์เหล่านี้ คือ 1. หัสติกักสยะ, 2. มหาเมฆะ 3. นิรวาณางคลี มาลิกา, และ 4. ลังกาวตารสูตร. (16)

อันเดียวกันกับที่ ความถูกผูกพันเป็นข้าศึกของความหลุดพ้นเป็นอิสรภาพ, เนื้อสัตว์ สุรา และ ฯลฯ ก็เป็นข้าศึกของนิรวาณ (คือนิพพาน) ฉะนั้น. (20)

ดังนั้น เนื้อสัตว์ซึ่งเป็นของดูน่ากลัวแก่สรรพสัตว์ และเป็นอุปสรรคแก่การปฏิบัติเพื่อวิมุติ จึงเป็นของไม่ควรกิน. นี่คือธงชัยแห่งอารยชน. (24)

△ △

จ.ม. ถามเป็น 1,000 ฉบับ
ตอบแก้ปัญหาข้องใจ...ธีรทาส

เรื่องเข้าใจเขว...ต่าง ๆ เช่น หัวหอม หัวกระเทียม ในคัมภีร์โพธิสัตว์วินัยต่าง ๆ พระอรรถกถาจารย์ท่านแก้ไว้ว่า เป็นพืชผักชนิดที่มีกลิ่นแรงมาก และเคยมีเรื่องภิกษุณีชอบไปบิณฑบาต หอมกระเทียมอีกด้วย และเป็นพืชผักที่เสพเข้าไปมาก ๆ แล้วจะกระตุ้นกามราคะ กระตุ้นโทสะจิต แล้วจะเป็นอุปสรรคแก่การบำเพ็ญสมาธิภาวนา ผู้ที่มุ่งจะทำฌานสมาบัติชั้นสูง ๆ อย่างฉับพลันแล้ว ก็สมควรที่จะหลีกเลี่ยง ถึงแม้จะเสพก็ไม่มีบาปกรรมหนักเหมือนกับพวกที่เสพชีวิตเบียดเบียนเนื้อสัตว์ ส่วนพวกหัวผักกาด คือหัวฉ่ายเท้าดิบ ๆ มีกลิ่นเผ็ดแรงมาก สมัยใหม่หอมกระเทียมวิทยาศาสตร์บอกว่าเป็นยาดีมากเลย

ข้าพเจ้า ธีรทาส ชอบปฏิวัติคิดแก้ไขความงมงายทางวิญญาณ มีความเห็นว่าดูชาวพุทธอินเดีย เขาถือมังสวิรัติเพียงแค่ศีล 5 เขามีลูกเมียได้ไม่ผิดศีล 5 เลย ดู **"นางวิสาขา"** ในพุทธกาลบรรลุโสดาบันแล้ว ยังมีลูกเป็นโหล (ประเพณีแบบนี้จีนภาคเหนือเดิมก็มี) เรื่องอาหารแขกเขากินพวกของเผ็ดร้อนมากกว่าจีนเช่นเครื่องเทศต่าง ๆ มันเผ็ดฉุนขับลม และกินพวกถั่วต่าง ๆ มาก ยังดื่มนมกินเนยแทนเนื้อสัตว์มากกว่าชาวจีนในเมืองไทยที่ข้าพเจ้าเห็น แขกอินเดียไม่กินเนื้อสัตว์จึงอยู่ได้แขกอ้วน ๆ กันส่วนมาก. จะกินเจต้องกินแบบแขกอินเดีย

ส่วนแบบของจีนนั้นยังผิดหลักเขาไป คือจีนเอาแบบกินผักของแขกมาเปลี่ยนเป็นกินเจ แล้วก็ไม่กินแบบแขก มากินพืชผักแบบจีน ผักที่ชาวจีนกินนั้นส่วนมากไม่เผ็ดร้อน พวกผักเย็น ๆ กินไปนาน ๆ ร่างกายบางคนทนไม่ไหวก็มี ข้าพเจ้าเคยถกปัญหานี้กับแพทย์จีนต่าง ๆ

ท่านเห็นด้วย ทางแก้แล้วต้องกินพวกหัวหอม กระเทียม กุ๋ฉ่าย คือ พวกพืชผักที่เผ็ดร้อน ขับลมไปแก้บ้าง ผักพวกนี้ป้องกันโรคหวัดมีวิตามินสูง แทนเนื้อสัตว์ได้มาก แล้วต้องกินพวกถั่วต่าง ๆ ดื่มนมกินเนย กินแบบแขกนั้นบ้าง จึงจะถูกหลักอนามัย เดินสายกลางตามพุทธประสงค์ต้องใช้สติปัญญาปรับปรุงให้ทันสมัยร่างกายเราอยู่ได้ระยะยาวด้วย (ใช้สติปัญญาที่มีเหตุผลก่อน)

อีกเรื่องหนึ่งชาวจีนในเมืองไทยมักจะพูดปนเปสับสนกันไปมากมีอยู่ **2 ข้อ คือศีล 5 กินผัก. กับศีล 8 (อุโบสถศีล) นี้** ในพระไตรปิฎกมหายานแยกกันว่า

ข้อ (1) ทีสู่-คือถือมังสวิรัติ กินพืชผักทั้งหมดได้ ถือเพียงแค่ศีล 5 เท่านั้น ไม่ได้ห้ามมีลูกมีเมีย (แบบแขก)

ข้อ (2.) ทีเจ-คือถือมังสวิรัติเหมือนกัน แต่ถือศีล 8 คือ อุโบสถศีล ห้ามมีลูกมีเมียและยังห้ามกินข้าวเย็นอีกด้วย จีนเรียกว่า **"โป๋ยกวงเจก่าย"** อย่างนี้จึงเรียกว่ากินเจแท้ คือ **"ทีเจ-โป๋ยกวงเจก่าย"**

ส่วน **"ทีสู่"** นั้น กินพืชผักทุกชนิด ทั้งหมดได้มีศีล 5 จีนเรียก **"โหงวก่าย"** ผู้หญิงและชายแต่งงานได้ ถือเพียงแค่ศีล 5 ชาวจีนพวกยายซิ้มอาม้ามักจะพูดสองข้อนี้ปนเปสับสนกัน ยุ่งแยกไม่เป็นด้วยไม่พูดตามหลักฐานของศีลอีกด้วย ทำให้หนุ่มสาวกลัวการกินเจ กรรม !

ข้อ (3.) เรื่องยามวิกาล ฝ่ายจีนตีความกำหนดเอาว่าอาทิตย์ตกดิน ดวงอาทิตย์มืดจึงเรียกว่ายามวิกาล พระจีนจึงฉันอาหารเจเช้าถึงเย็นยกเว้นกลางคืน. (ถือดวงอาทิตย์เป็นหลัก.)

ขอความเมตตาจิตจากท่านสักวัน ได้บ้างไหม?

ทำบุญวันเกิด หรือจะทำบาปวันเกิดกัน?

ทำบุญวันตาย หรือจะทำบาปวันตายกัน?

กินไก่จิตเกิดไก่ กายเนื้อปรุงแต่งด้วยไก่แล้วนา!

จงช่วยกันคิดปล่อยชีวิตสัตว์ คือหยุดเสพชีวิตเนื้อสัตว์ในวันเกิด ทำบุญกุศลให้จิตเราได้หยุดเกิดเป็น "กุ้ง หอย ปู ปลา เป็ด ไก่ นก หมู วัว ควาย" สัตว์ต่าง ๆ หยุดกินมัน วิญญาณเราก็จะได้ขาดตอนลงบ้าง จึงจะปลอดภัยได้ ความรู้สึกขาดตอน จิตว่างเว้นจากการเกิดเป็นสัตว์อย่างที่เรากินนั้นน้อยลงบ้าง จึงจะปลอดภัย สาธุ! เจริญวิปัสสนาหยุดวันพระบ้าง ทำให้จิตเราเกิดเป็นพระ จิตเราเกิดพระเมตตา จิตเราเกิดพระกรุณาธรรมหล่อเลี้ยงวิญญาณ และนามรูปที่เกิดดับเป็นพระในวันนั้น ในมื้อนั้น ในขณะนั้นเสร็จพร้อมในตัวบ้างแล้ว สาธุ! เป็นมหากุศลอนุสัยบารมีจะได้ประทับจิตติดวิญญาณตามเราไปเกิดใหม่ทุกชาติภพแล... สาธุ!

ทำบุญกุศลอย่างนี้เท่ากับเจริญปุถุชนโพธิสัตว์บารมี

ประวัติศาสตร์ยุคใหม่

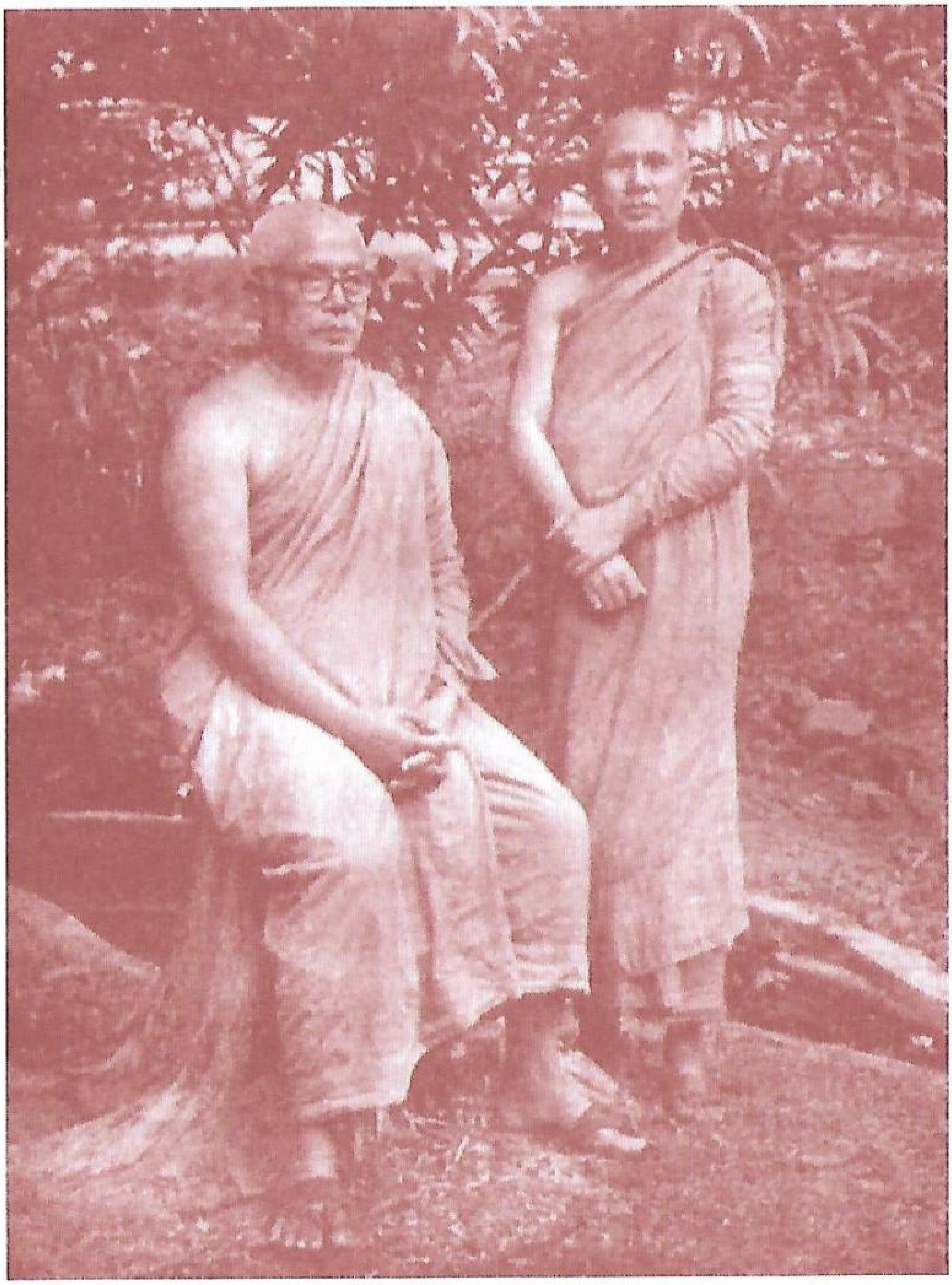
หลักฐานทางประวัติศาสตร์ที่ค้นพบใหม่นั้น พระพุทธศาสนา นิกายหินยานดั้งเดิมโน้นบริสุทธิ์ไม่ได้เบียดเบียนชีวิตเสพเนื้อสัตว์เลย ทรงไว้ด้วยเมตตากรุณาธรรม พยานที่พระพุทธเจ้าตรัส "ลังกาวตารสูตร" ในเกาะลังกา หลักฐานทางลังกาวงศ์ พระพุทธเจ้าเสด็จถึงลังกา 3 ครั้ง พระสายลังกาวงศ์แท้ไม่เสพเนื้อสัตว์สืบมาจนถึงบัดนี้ (ไปจากสยามวงศ์ภายหลังจึงแก้หันไปเสพเนื้อสัตว์) ความจริงนักวิจัยประวัติศาสตร์ค้นพบแสดงชี้ให้เห็นว่ามาในยุคหลัง ๆ มาประมาณ พ.ศ. ๙๐๐ เศษ ๆ ได้เกิดพระพุทธโฆษาจารย์ ท่านคงจะชอบเสพเนื้อสัตว์มากปลงไม่ตก จึงเอาเรื่องเนื้อ 10 อย่างมาเขียนแทรกแก้ตัวไว้เป็นทางออก เพราะว่าในพระสูตรเถียงไม่ขึ้น ตรัสห้ามเสพเนื้อสัตว์ไว้ถึง 6 แห่ง แล้วยังมีในพระวินัยและพระอภิธรรมอีกมากมาย ในพระวินัยเดิมและบาลีเดิมไม่มีกล่าวเรื่องเนื้อ 10 อย่างนี้ เหตุเกิดในพรรษาที่ 20 มีพระสาวกรูปหนึ่งเจ็บป่วยแล้วอยากจะเสพเนื้อสัตว์ โยมอุปัฏฐากก็หาซื้อเนื้อสัตว์ทั่วเมืองไม่ได้ เพราะไม่มีคนกินเนื้อสัตว์ จึงไม่มีคนฆ่าสัตว์ขายให้แก่ผู้กินเนื้อสัตว์ ด้วยความศรัทธาในพระสงฆ์ จึงแหวะเนื้อที่แขนออกมาชิ้นหนึ่งให้คนใช้เอาไปปรุงอาหารถวายพระสงฆ์องค์นั้น ทีนี้เกิดเรื่อง

ใหญ่โตตรงที่เลือดออกไม่หยุดรักษาแผลไม่หาย พวกศาสนาอื่น ๆ เขาโจมตีอีกด้วย รู้ถึงพระพุทธเจ้าเข้า ก็ต้องประชุมสงฆ์ห้ามเสพเนื้อสัตว์ทุกอย่าง กฎหมายออกตามหลังผู้กระทำผิดแล้วตอนที่พระเทวทัตต์ทูลขอนั้นยังไม่มีผู้กระทำผิดเลย เพราะว่าพระสาวกรู้อริยวินัยดีใน "อริยภูมิ" นั้นต้องไม่มีการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต เบียดเบียนเลือดเนื้อซึ่งกันแลกันแล้ว "อริยวินัย" บังคับตัวไว้แล้ว จะเถียงธรรมไม่ขึ้นเลย ยกเว้นจะเถียงเพื่อลิ้นเพื่อความติดรสบูชากิเลสตัณหาอุปาทานเท่านั้น เถียงเพื่อลิ้นของตนไปข้าง ๆ คู ๆ ไม่เอาธรรมวินัยเป็นหลักเลยเท่านั้นเอง. ผู้มีธรรมหรือมีคุณธรรมแห่งเมตตากรุณาจิต แล้วจะไม่ค้านไม่เถียงธรรมะนี้ว่าผิด เพราะธรรมาณาจักรใจนี้ สร้างไว้ช่วยปลดปล่อยชีวิตสัตว์ให้รอดตายและวิญญาณสรรพสัตว์ได้หลุดพ้นทุกข์โดยตรง ช่วยผู้อ่านและบุตรหลานเหลนในอนาคตกาลมีมหาเมตตากรุณาธรรมบารมีไว้คุ้มครองชีวิตในชาติต่อ ๆ ไประยะยาวแล ... สาธุ !

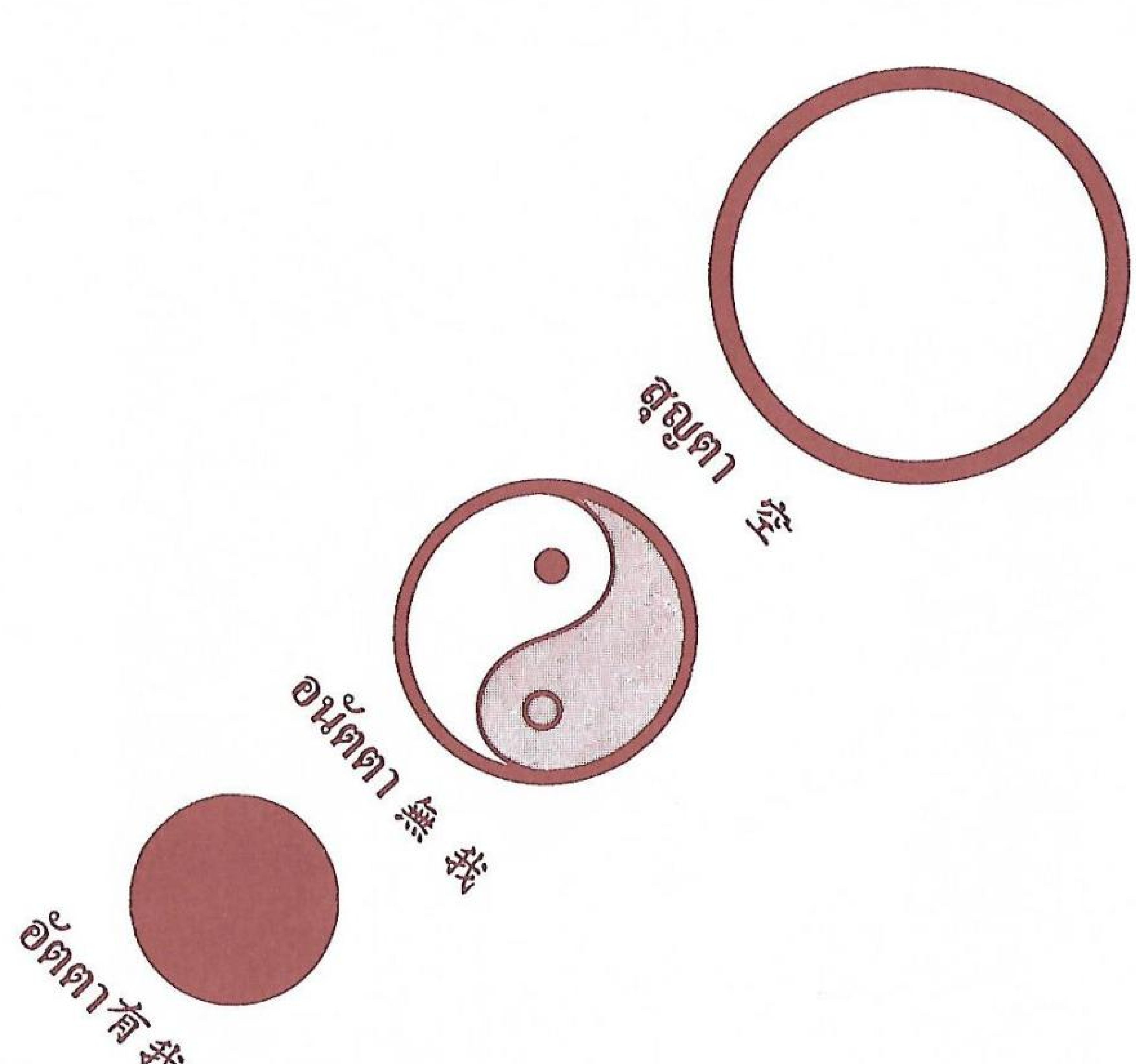
ธีรทาส

บัญญาการเห็นธรรมของมนุษย์

พระสัมมาสัมพุทธเจ้า และอริยครูทั้งหลายบอกไว้ว่า เหมือนดอกบัว 4 เหล่าจะให้ออกดอกพร้อมกันหมดทุก ๆ ดอก นั้นย่อมจะเป็นไปไม่ได้ แต่ถ้ามีคนคอยเสียสละปลูกให้น้ำเสมอ ๆ แล้วก็จะบานได้ทีละดอก ๆ คือวัดนี้ดอก วัดโน้นดอก บ้านนี้ปลูกกอหนึ่ง บ้านโน้นสระหนึ่งอย่างนี้ละก็ทำกันได้ พอนาน ๆ ไปมันก็จะออกดอกสีขาวเหลืองชมพูต่าง ๆ ใบเขียวชอุ่มพุ่มไสวสดชื่นยืนนานไปทั่วเมืองเอง ตามธรรมชาติแห่งบารมีของสัตว์โลก ที่สร้างสมมีเหตุปัจจัยมาต่าง ๆ กัน ผู้ที่ได้อุทิศเงินทองพิมพ์ "พระสูตร" นี้ก็คือคณะผู้ให้กำเนิด ผู้ปลูกฝังผู้หว่านเชื้อบุญกุศลบารมี หรือท่านจะทำบุญวันเกิดเท่าอายุ เพาะเชื้อเมล็ดพันธุ์แห่งพุทธะ ไว้ช่วยสัตว์ให้รอดตายนับไม่ถ้วนชีวิต สืบไปอีกหลายร้อยกัปพันชาติแล... สาธุ !



ท่านเจ้าคุณสวนโมกข์ฯ (พุทธทาสภิกขุ)
อ. ไชยา สุราษฎร์ธานี
ท่านเจ้าคุณวัดชลประทาน (ปัญญานันทภิกขุ)
อ. ปากเกร็ด นนทบุรี
(ภาพถ่ายโดย ร. บุนนาค พ.ศ. 2506 ที่ เชียงใหม่)
(สมัยเป็นหนุ่ม)



ศาสนาหรือลัทธิต่าง ๆ ในโลกมนุษย์นี้ ย่อความแล้ว มี 3 กลุ่ม. คือ (1) กลุ่มอัตตา (กำไว้จนแน่นเลย) (2) กลุ่มอนัตตา (จับบ้าง-ปล่อยบ้าง หรือเดี๋ยวกำเดี๋ยวปล่อย) (3) กลุ่มสุญตา (ปล่อยวางหมด หรือว่างทั้งปวงแล ..)

จาก ชนะชัย สุชนารักษ์.

ภาพนี้เป็นอักษรโบราณถ้ารู้ความหมายจะรู้จุดยืนโครงสร้างของทุก ๆ ศาสนาในโลกมนุษย์นี้

จาก ธ. ธีรทาส.

โอ... สาธุ! ข้าพเจ้า ธ. ธีรทาส. มีความปีติสุขบันเทิงใจในบุญกุศลครั้งยิ่งใหญ่ของชีวิตนี้ คงจะบุญประทับจิต-กุศลติดวิญญาณสืบไปอีกหลายร้อยชาติภพ สาธุ!

คือพระธรรมเทศนา ดร. โลกนาถภิกขุ สาธุคุณท่านได้เทศนาไว้เมื่อ พ.ศ. 2476 (ซึ่ง ด.ช. ธีรทาส. ตอนนั้นมีอายุเพียง 5 ขวบ) มาวันนี้มีอายุ 88 ปีแล้ว ฟ้าดินยังได้ประทานพรให้มีบุญโอกาส จัดการพิมพ์อีก ครั้งนี้ยังได้พิมพ์พิเศษ เอามารวมเล่มกับ พระสูตร "ลังกาวตารสูตร" ดร. พุทธทาสภิกขุ แปลไว้ (จีน-เรียกว่า เล้งแคเก็ง) หนังสือธรรมอมตะ 2 เล่มนี้ ดังระเบิดปรมาณู ทำให้ชาวพุทธเมืองไทยตื่นตัวมาก สนใจในเรื่องการกินเจ ถือมังสวิรัติ. เริ่มต้นเกิดมีวัดกินเจ. ร้านอาหารเจเกิดขึ้นตามจังหวัดต่าง ๆ จีน-ไทย-ฝรั่ง-แขก สนใจกันมาก สาธุ!

งวดนี้ยังได้ทำบุญกุศลที่ยิ่งใหญ่ คืออุทิศหนังสือ 2 เล่มนี้ ดังทอดผ้าป่าทาง ป.ณ. ส่งไปไว้ตามวัดและห้องสมุดประชาชนทุกจังหวัด อุทิศ 2,500 เล่ม สาธุ! (โอกาสทำบุญอย่างนี้มีน้อยมาก)

อนุโมทนา สาธุ! ธ. ธีรทาส. ขอสวดมนต์อวยพรให้ทุก ๆ ท่านที่ได้เคยมีหุ้นส่วนในกองบุญนี้มาขอให้ "บุญประทับจิต–กุศลติดวิญญาณ" ให้มีอนุสัยจิตใจบารมีสูงขึ้นไปทุกชาติภพ ถ้าท่านยังไม่หลุดพ้นวัฏสงสาร ขอให้เหตุปัจจัยแรงบุญกุศลนี้ ส่งผลได้เกิดเป็นมนุษย์มีโชคดี "มีรูปสวย–รวยทรัพย์–ปัญญาโลกีย์ดี–โรคภัยน้อย–อายุยืน" ถ้าต้องการศึกษาธรรมะเพื่อดับทุกข์กาย–ดับทุกข์ใจ. ขอให้รู้แจ้งทางอนุสัยจิตใจอย่างฉับพลัน ได้ธรรมจักษุ บรรลุถึงนิพพานธรรมได้อย่างฉับพลันแล... สาธุ!

ท่านผู้สนใจอ่าน ขอได้ฟรี ท่านละ 1 เล่ม ส่ง จ.ม. มาที่ น.ส.เสาวนีย์ อโนมาภรณ์ ผู้ช่วยผู้จัดการ แทน นายธีระ วงศ์โพธิ์พระ ชมรมธรรมทานทางไปรษณีย์ เลขที่ 231/1 ซอยปลูกจิต 2 ถนนพระราม 4 กทม. 10330

(ถ้าจะร่วมบุญธรรมทาน ธนาณัติ รับเงิน ป.ณ. คลองเตย)

รวมเล่มฉบับพิเศษ

ดร. โลกนาถภิกขุ (พ.ศ. 2476)

ลังกาวตารสูตร ดร. พุทธทาสภิกขุ

และ

ตำราอาหารมังสวิรัติ

หนังสือธรรมทาน. ขอได้ทางไปรษณีย์

ตำราอาหารมังสวิรัติ (เจ) ถ้าเล่มเดียวขอได้ฟรี ๆ ทาง จ.ม. ถ้าขอเกินกว่า 1 เล่ม โปรดเมตตาจิตงวดนี้พิมพ์กระดาษดี ทุนรวมสองเล่มเป็นหนึ่งเล่ม เล่มละ 60 บาท จะเกินมากเท่าไร เป็นบุญของท่านจารึกชื่อไว้... อีก 50 หรือ 100 ปี สาธุ!

ถ้าจะร่วมกองบุญพิมพ์ธรรมทานสืบไป กรุณาเข้าบัญชี

ธนาคารไทยพาณิชย์ จำกัด (มหาชน)

0023 สาขาลุมพินี

เลขที่บัญชี 023-405676-8

บัญชีเงินฝากออมทรัพย์ (ธีระ วงศ์โพธิ์พระ)

จ.ม. ส่งมาที่ น.ส. เสาวนีย์ ธโนฆาภรณ์ ผู้ช่วยผู้จัดการ แทน นายธีระ วงศ์โพธิ์พระ ชมรมธรรมทานทางไปรษณีย์ พุทธสมาคม เป๊าเก็งเต๊ง 231/1 ซอยปลูกจิต 2 ถนนพระราม 4 กทม. 10330

1　佛化的家庭，應該持素，纔有慈悲愛護一切衆生的心，持素受五戒的人，男可娶，女可嫁，無論一切蔬菜均可以吃。

1 ทสู่ — คือการกินแต่พืชผักผลไม้ทุกชนิด ถือเพียงแค่ศีล 5 จีนเรียกว่า (โหงวก่าย) งดการเสพเนื้อสัตว์ถือมังสวิรัติ ชายหญิงแต่งงานได้ ศีล 5 ไม่ได้ห้ามมีลูกมีเมียเลย ครอบครัวชาวพุทธที่แท้จริงนั้นสมควรถือมังสวิรัติเพื่อได้สร้างเมตตากรุณาธรรมบารมีต่อชีวิตสรรพสัตว์ร่วมโลกเกิดแก่เจ็บตายของเราด้วย

2　持齋，是八關齋戒，這是在家居士極則最高的戒，持戒的人，過午不食，男不可娶，女不可嫁，過着清淨的生活。

2 ทเจ — คือการกินแต่พืชผักผลไม้ต่างๆ ถือศีล ๘ อุโบสถศีล จีนเรียกว่า (โปี๊ยกวงเจก่าย) ชายหญิงห้ามแต่งงาน และยังห้ามกินข้าวเย็นอีกด้วย อย่างนี้ถึงจะเรียกว่ากินเจแท้ เวลานี้ชาวจีนแทบจะไม่มีแล้ว มีแต่ซัดข้าวเย็นกันทุกโรงเจเลย

พระคัมภีร์ ทางเวทมนตร์คาถาอาคมที่ขลังๆ ศักดิ์สิทธิ์ จีน ธิเบต โยคี ฤาษี ฮินดู เต๋าเซียนต่างๆ นั้น บรมครูเจ้าของได้ผูกมนตร์สาปเอาไว้ ท่านเตือนพวกศิษย์ที่ชอบเล่นเข้าทรงวิญญาณ เข้าเจ้าทรงผีปลุกเสกทางไสยศาสตร์ ใช้คาถาอาคมเพ่งจิตนั่งทางในรักษาโรคต่างๆ นั้น พอเล่นไปนานๆ ส่วนมากมักจะเข้าตัวเอง เช่นเกิดโทสะจิตฟุ้งซ่านระงับไม่อยู่ ตอนปลายของชีวิตมักจะไม่ปลอดภัยจากโรคหัวใจ โรคประสาท โรคต่างๆ ที่รักษาเขาไป เป็นโรคจิตร้อนวิชาคลุ้มคลั่ง ที่หนักๆ ก็เป็นบ้านั่น บรมครูบอกว่าเป็นเพราะใช้พลังงานของจิตตนมากไป ได้แต่ผูกไม่ได้แก้ ทุกครั้งที่กระทำไปนั้นเป็นอัตตาผูกมัดตนเองไว้ (ไม่ใช่-อนัตตาแก้ไว้ สุญญตาคือว่าง) วิธีแก้มีทางเดียวต้องกินเจ (ถือมังสวิรัติ) ในวันทำพิธีกรรมนั้น หรือวันเกิด หรือวันพระ และต้องบอกให้ศิษย์ผู้ที่มาหานั้นไปตั้งใจกินเจ 1 วัน ทดแทนไปจึงจะปลอดภัยและได้ผลดียิ่งๆ ขึ้นไป เพราะเป็นอาถรรพ์เวทที่บรมครูเจ้าของสาปเอาไว้อย่างนั้น ให้แผ่เมตตาจิตต่อชีวิตสัตว์ คือการหลีกเลี่ยงเสพชีวิตเนื้อสัตว์ใหญ่ที่มีมือมีตีน อุทิศบุญกุศลนี้ให้ครู จึงจะปลอดภัย.

"เสถียร โพธินันทะ"

พบเชื้อโรคในเนื้อสัตว์ทั่วโลก

จากตำราตรวจเนื้อสัตว์ได้พบเชื้อโรคต่าง ๆ มากที่สุดในเนื้อสัตว์ เช่นโรคมะเร็งต่าง ๆ โรคอัมพาต โรคอหิวาต์ วัณโรค โรคดีซ่าน โรคตับ โรคผิวหนังต่าง ๆ โรคบวมตามต่อมต่าง ๆ โรคปวดข้อกระดูกต่าง ๆ โรคปากและเท้าเปื่อย โรคจากเชื้อไวรัสต่าง ๆ พยาธิตัวตืด พยาธิเส้นด้าย พยาธิปากขอ โรคที่ร้ายที่สุดที่ทำให้มนุษย์ตายอย่างรวดเร็วนั้น โรคไขมันหลอดเลือดและโรคมะเร็งต่าง ๆ มาจากเนื้อสัตว์มากที่สุด

จากตำราตรวจพืชผักผลไม้ต่าง ๆ ไม่ค่อยจะได้พบว่ามีเชื้อโรคประเภทอันตรายแก่มนุษย์เลย ตรงกันข้ามได้พบจุลินทรีย์ บางประเภทที่ฆ่าเชื้อจุลินทรีย์ที่ทำให้เนื้อเน่า พบวิตามินสด ๆ จากธรรมชาติที่ร่างกายมนุษย์ต้องการมากมาย อาหารพืชผักผลไม้ต่าง ๆ นั้น ขับถ่ายเทของเสียออกจากร่างกายได้หมด และทำให้อายุยืนเพราะเซลในร่างกายเป็นอมตะ ป้องกันโรคหัวใจ เส้นเลือดสมองแข็งตัวแตกง่าย พวกพืชผักราคาถูกกว่าเนื้อสัตว์มากมาย ได้ลดค่าครองชีพ ช่วยรัฐบาลพัฒนาเศรษฐกิจด้วย ทางพระพุทธศาสนาก็ว่าได้บุญ สัตว์ถูกฆ่าตายน้อยลง เท่ากับได้เมตตาจิตกรุณาธรรมช่วยปล่อยสัตว์มีชีวิตให้รอดตายไปมากมาย ชาวพุทธควรสนใจการถือมังสวิรัติบ้าง

ดร. ม.ล. มาโนชญ์ ชุมสาย
D.V.M., P.G. (I.V.R I., INDIA)



หลวงปู่ พระธรรมเสนานี (จิรปุญฺโญ) ดร.เจียม กุลละวณิชย์

จ.จ. แปดริ้ว เจ้าอาวาสวัดโสธรวรารามวรวิหาร

คณะศิษย์ผู้สนใจการถือมังสวิรัติ (เจ)

เพื่อช่วยปล่อยชีวิตสัตว์ให้รอดตาย

พิมพ์ตำราอาหารมังสวิรัติ (เจ) เล่มนี้แจกทานเป็นอนุสรณ์เนื่องในวันคล้ายวันมรณภาพ (2 ม.ค. 2540) อายุ 95 พรรษา ของหลวงปู่ พระพรหมคุณาภรณ์ (จิรปุญโญ) ดร.เจียม กุลละวณิชย์ อดีตเจ้าอาวาส วัดโสธรวรารามวรวิหาร เจ้าคณะจังหวัดฉะเชิงเทรา

หลวงปู่ถือมังสวิรัติมาร่วม 40 พรรษา.

ชาตะ พ.ศ. 2445.

มรณะ พ.ศ. 2540.

พระอริยเจ้า กึ่งพุทธกาล ผู้ค้ำจุนอาณาจักรการถือมังสวิรัติให้เกิดขึ้น เพื่อสร้างมหาเมตตากรุณาโพธิสัตว์ ธรรมทานบารมี เอาไว้ช่วยการปลดปล่อยชีวิตสัตว์ให้รอดตาย แห่งกรุงรัตนโกสินทร์ สาธุ!

ขอน้อมนมัสการคุณธรรมในดวงจิตนี้

จากธีระ วงศ์โพธิ์พระ (ธีรทาส)

ผู้จัดการ ชมรมหนังสือพิมพ์ธรรมทาน ทาง ป.ณ. (เป๋าเก็งเต๊ง)
231/1 ซอยปลูกจิต 2 กทม. 10330

ท่านเจ้าคุณพระปัญญานันทมุนี

(ขอร้องหรือ ? ในยามของแพง)

เนื่องจากตั้งแต่หนังสือพิมพ์ไทยรัฐ และหนังสือพิมพ์บางกอกไทม์ ได้ลงตีพิมพ์เรื่องนักวิทยาศาสตร์เอกรางวัลโนเบลต่างๆ ของโลก ท่านสรรเสริญการถือมังสวิรัติ คือการไม่กินเนื้อสัตว์เลย กินแต่พวกพืชผักผลไม้ต่างๆ นั้น ร่างกายสามารถถ่ายเทของเสียออกได้ง่าย จะทำให้โรคภัยเบียดเบียนน้อย จะทำให้อายุยืน เพราะเซลต่างๆ ตายช้าเป็นอมตะ และวิตามินต่างๆ ที่ร่างกายของมนุษย์ต้องการนั้น ส่วนมากมาจากพวกพืชผักผลไม้ต่างๆ อาหารผักเป็นอาหารบริสุทธิ์ มีเชื้อโรคน้อยที่สุด ไม่เหมือนเนื้อสัตว์ต่างๆ มีเชื้อโรคติดต่อให้โทษแก่มนุษย์มากมาย ถ้ามนุษย์เราฉลาดการคัดเลือกกินแล้ว ไม่จำเป็นต้องซื้อเนื้อสัตว์ราคาแพงๆ มาบริโภคเลยก็อยู่ได้[1] องค์การสหประชาชาติ หรือรัฐบาลของทุกๆ ประเทศ ก็วิตกกันว่ามนุษย์เกิดเพิ่มจำนวนรวดเร็วมากมายอย่างนี้แล้ว เพียงอีก 20 ปีเท่านั้น โลกทุกแห่งก็จะต้องเผชิญหน้ากับความเดือดร้อนเรื่องขาดแคลนอาหาร แน่นอนแล้ว

---

1 นักวิทยาศาสตร์ที่เขาโฆษณาว่าทำเนื้อเทียมได้แล้วนั้น ก็คือเต้าหู้เต้ากั๋ว ที่ชาวจีนทำขายนั่นเอง แต่เขาเอาไปปรับปรุงรสใหม่ใส่ยากันบูด เก็บได้ทน. ธีรทาส.

คือแผ่นดินของแต่ละประเทศนั้น อุปมาได้เหมือนกับกรงที่ขังนก...ตัวกรงนั้นมันโตไม่ได้ แต่พวกนกที่อยู่ในกรงนั้นมันเพาะพันธุ์ออกลูกออกหลานกันทั้งวันทั้งคืน จนมีนกเต็มกรงแออัดยัดเยียดกันอยู่จนล้นกรง แล้วอาหารก็ไม่พอแบ่งกันกินได้ ไม่ต้องพูดอื่นไกลกันเลย เอาเพียงแค่เมืองไทยเรานี้ ถ้าพลเมืองเกิดเพิ่มขึ้นรวดเร็วอย่างนี้ เพียงอีก 20 ปีเราก็แทบจะไม่มีข้าวจะขายให้ต่างประเทศเขาเสียแล้ว ฉะนั้นอาหารต่าง ๆ จะไม่มีวันถูกลงได้เลยแน่นอน... จะเป็นเรื่องหนักใจของรัฐบาลในอนาคตมาก ผู้ได้สติอย่าประมาท เริ่มฝึกหัดเอาไว้ต้อนรับเสียเลย ยิ้มเผชิญหน้าได้ทุกโอกาสเมื่อภัยมา จึงจะเรียกว่าพุทธสาวกที่แท้จริง จงใช้สติที่มีปัญญาแก้ไขยังจะมีทางอยู่รอดได้มากแล...

"เมื่อชาติอยู่–ศาสนาอยู่–พระมหากษัตริย์ทรงพระเจริญ" (ความเห็น–ธีรทาส.)

แล้วในระยะนี้ได้มี พระภิกษุ หรือท่านเจ้าอาวาสวัด แม่ชี กรรมการวัด ไวยาวัจกรวัด ที่มองการณ์ไกล ๆ รับผิดชอบเศรษฐกิจของวัด ตามจังหวัด อำเภอ ตำบล ในจังหวัดต่าง ๆ บ้างก็มาพบข้าพเจ้า แต่ส่วนมากเขียนจดหมายมาขอร้องให้ข้าพเจ้าช่วยเหลือจัดหาหนังสือตำราทำอาหารเจ คืออาหารผักต่าง ๆ ให้แก่โรงครัววัดด้วย ท่านผู้ที่มาติดต่อกับข้าพเจ้า มักจะพูดว่าเดี๋ยวนี้ไม่เหมือนกับสมัยก่อน ๆ เสียแล้ว คือในวันธรรมดา ๆ

ทางวัดส่วนมากขาดแคลนเรื่องอาหาร เพราะว่าชาวบ้านทำบุญน้อยลง วัดที่มีพระเณรมาก ๆ ต้องตั้งโรงครัวประจำวัด ต้องหาเงินซื้ออาหารเพิ่มเติมเข้าโรงครัววัดกันมากขึ้น ๆ ไปทุกวันเสียแล้ว พบอาหารพวกเนื้อสัตว์ต่าง ๆ ราคาแพงมากเหลือเกิน บางแห่งทางวัดไม่ค่อยจะมีรายได้ เป็นเรื่องหนักใจของผู้ปกครองวัดมาก...เป็นปัญหาที่แก้ไม่ตก... จึงทำให้นึกถึงเรื่องการกินเจ เพราะว่าพวกพืชผักต่าง ๆ นั้น มีราคาถูกกว่าเนื้อสัตว์ตั้ง 80% แล้วตามบริเวณรอบ ๆ วัด ก็ยังสามารถปลูกพวกพืชผักต่าง ๆ ได้บ้าง สรุปแล้วถ้าวัดไหนยากจนหน่อยหรือเจ้าอาวาสหาเงินไม่ค่อยจะพอใช้จ่าย[1] ไม่พอซื้ออาหารเลี้ยงพระเณรแล้วก็เริ่มชักจะ

---

[1] ข้าพเจ้าคิดว่า ป่าไม้เราถูกทำลายไปมากมายจนทำให้ฝนไม่ตกตามฤดูกาลแล้ว เราต้องรับกรรมร่วมกันทั้งชาติ ถ้าทุก ๆ วัดที่จะพอมีที่ดินว่างเปล่ามาสนใจให้ลูกศิษย์หรือขอแรงชาวบ้านให้มาช่วยกันหาพืชผลไม้ต่าง ๆ หรือต้นไม้ธรรมดาอะไรก็ยังดีเอามาปลูกในวัดขึ้นบ้างแล้วในจำนวนตั้งสองหมื่นกว่าวัดนั้นเราจะได้เพิ่มต้นไม้ไปอีกหลายแสนหรือล้าน ๆ ต้นเป็นอย่างน้อย นี่คือมนต์วิเศษที่เรียกลมบันดาลฝนได้ 100% จะช่วยทำให้พื้นดินชุ่มชื้นดึงดูดน้ำค้างและน้ำฝนอีกมากมายคือช่วยเรียกน้ำฝนให้เราทำไร่ไถนาได้ ช่วยเศรษฐกิจของชาติบ้านเมืองโดยตรงอีกมากมาย เราอยู่ร่วมกันต้องคิดช่วยกันคนละไม้คนละมือรวมกันเข้าก็จะเกิดพลังงานให้เรามีกินเป็นสุขกันทั้งชาติได้ อย่ามองข้ามเรื่องใหญ่โตนี้ไปเลย เราจะอดตายกันก่อนสงครามปรมาณูจะเกิดขึ้น เป็นนักบุญในการปลูกต้นไม้ให้โลกชุ่มชื้นทันตาเห็นได้บุญดี... ธีรทาส.

มองเห็นคุณค่าของการครองชีพด้วยอาหารผักบ้างแล้ว ข้าพเจ้าถูกพระร้องขอให้ช่วยหาตำราปรุงอาหารเจ ท่านจะเอาไปให้ญาติโยมที่ส่งปิ่นโตทดลองฝึกหัดทำดูบ้าง ถึงจะปฏิบัติไม่ได้แต่ก็อยากจะฉันดูรสชาติของเขาดูบ้าง ว่ามันต่างกันอย่างไร ? ช่วยหาให้ไม่ต่ำกว่า 10,000. แห่งไปแล้ว ที่ไหนมีใครพิมพ์แจกทานข้าพเจ้าพยายามไปขอ... ตราบจนกระทั่งเที่ยวหาซื้อแถว ๆ ท้องสนามหลวงส่งไปก็ยังเอา ขอให้ได้เป็นตำราอาหารมังสวิรัติก็แล้วกัน (แจกหนังสือธรรมทานมาร่วม 40 ปี)

บัดนี้ได้มีพระภิกษุที่เห็นคุณธรรมนี้ และท่านผู้ที่มาขอหนังสือตำราเล่มนี้แล้ว มักจะพูดว่า ถ้าพระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านยังมีชีวิตอยู่ และเห็นบ้านเมืองเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม และถ้าเกิดมีท่านผู้ใดไปถามท่านว่ามนุษย์เราจะยังชีพด้วยพืชผักผลไม้ดี หรือว่าจะยังชีพด้วยเลือดเนื้อสัตว์ อย่างไหนจะดีกว่ากัน เชื่อว่าพระพุทธเจ้าของเราท่านต้องตอบว่า ไม่กินเนื้อสัตว์นั้นดีกว่าแน่นอน... เพราะสัตว์มันจะได้ตายน้อยลงตามส่วนเท่าที่คนหยุดกินมันแน่นอน... พืชผักผลไม้เป็นอาหารบริสุทธิ์ของนักบุญ เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย ตถาคตสรรเสริญการถือมังสวิรัติเป็นอุดมคติ สาธุ!

ซึ่งทางโรงเจ เป้าเก็งเต๊ง นี้คิดจะพิมพ์แจกทานมาหลายปีแล้ว แต่ไม่มีเงิน คุณวิโรจน์ ศิริอัฐ จึงเห็นว่าเป็นบุญกุศลมาก

ถ้าคนกินเนื้อสัตว์ลดน้อยลง สัตว์ที่มีชีวิตก็จะถูกเขาฆ่าตายลดน้อยลงตามส่วน แล้วยังได้ช่วยลดค่าครองชีพ เป็นการช่วยเหลือพัฒนาเศรษฐกิจอีกด้วย จึงได้ไปขออนุญาตลิขสิทธิ์ตามกฎหมายจากพระยาภรตราชสุพิช ฯ เพื่อขอจัดพิมพ์ตำราวิธีประกอบอาหาร "มังสวิรัติ" เล่มแรกของเมืองไทยอันมีชื่อเสียงมากของท่านมาให้แก่ข้าพเจ้าบอกว่าจงหาวิธีให้ได้พิมพ์แจกทานไปตามโรงครัววัดจังหวัดต่าง ๆ ให้ได้ ก่อนที่เราจะตายจากโลกนี้ไป ขอให้ได้ทำบุญปล่อยชีวิตสัตว์อย่างนี้กันเสียที่เถิด! แล้วอุบาสก อุบาสิกา พระภิกษุสามเณร ก็กำลังสนใจกันอยู่มากอีกด้วย (พ.ศ. 2510)

ข้าพเจ้าจึงได้จุดธูปบูชา พระสัมมาสัมพุทธเจ้า และพระศรีอารยเมตไตรย์มหาโพธิสัตว์ และพระสังข์กัจจายนะ ท่านเป็นปราชญ์ในการประกาศเมตตาธรรม ที่ไม่เบียดเบียนชีวิตสัตว์ (ถือมังสวิรัติ) เป็นเจ้าแห่งโชคลาภผลไม่รู้จักเสื่อมในพุทธวิหาร นี้ และก็เริ่มสวดมนต์ "มหาปรัชญาปารมิตาหฤทัยสูตร (สุญญตา)" คือ สูตรที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ตรัสกับพระสารีบุตร ว่าให้ทำวิปัสสนาญาณจนสูงสุดบรรลุถึงฝั่งแห่ง "ปรัชญาปารมิตา" เป็นพระพุทธเจ้า สวดไปถึง 5 จบแล้วก็แผ่เมตตาจิต แล้วก็ระลึกถึงคุณธรรมในดวงจิตของพระพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ ว่าก่อนที่ท่านจะได้บรรลุพระอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณนั้น พระพุทธองค์ท่านมีมหาเมตตากรุณาจิต มุ่งแต่สร้างสรรค์คุณธรรมความดี

ช่วยเหลือมวลมนุษย์และชีวิตสัตว์เดรัจฉานให้รอดตายนับเป็นกัปๆ และคุณธรรมของพระโพธิสัตว์มหาสัตว์ ที่เห็นชีวิตของสัตว์เดรัจฉานเหมือนกันกับชีวิตของตนเองทั่วทุก ๆ โลกธาตุทั้งหลาย ขออำนาจคุณธรรมบารมีอันนี้ จงดลบันดาลให้ข้าพเจ้าสมความปรารถนาให้มีเงินทุนพอจัดพิมพ์ตำราอาหารมังสวิรัติ แจกทานพระภิกษุ สามเณร อุบาสก อุบาสิกาที่สนใจติดต่อขอมายังข้าพเจ้าเป็นจำนวนมากหลายแล้ว และถ้าหากว่าจะเป็นบุญของสัตว์เดรัจฉานที่จะได้ตายน้อยลงบ้างแล้ว ก็ขอให้ดวงวิญญาณของสัตว์เดรัจฉานที่ไม่มีกายเนื้อจะอาศัย ถูกบังคับให้วิญญาณออกจากร่างกาย สัตว์ทั้งหลายเหล่านั้น จงช่วยไปดลใจให้ผู้ใจบุญทั้งหลาย ส่งเงินมาให้ข้าพเจ้าในเร็วๆ วันนี้ พอที่จะจัดการพิมพ์ตำราอาหารเจเล่มนี้แจกทานได้ด้วยเทอญ. สาธุ !

พอมิช้ามินานก็ได้มีผู้เกิดศรัทธาผลงานของข้าพเจ้า บอกว่าอยากจะพิมพ์พวกตำราอาหารเจแจกทานบ้าง พอได้ยินแล้วข้าพเจ้าปีติซาบซึ้งจนบอกไม่ถูก แล้วท่านก็ออกเงินอุทิศทุนงวดแรกให้ โดยไม่ประสงค์จะออกนาม (เป็นทานปรมัตถ์) ให้ข้าพเจ้า (ธีระ วงศ์โพธิ์พระ) รับผิดชอบแต่ผู้เดียว ไปอีกด้วย (สุญตาทาน)

งวดแรก 5,000 เล่ม พอหนังสือพิมพ์เสร็จยังไม่ทันจะได้แจกห้องสมุดเท่าไรนักเลย พรึบเดียวก็ถูกเขาขอไปเสียจวนจะ

หมดแล้ว พระภิกษุสามเณรวัดไหนรู้ข่าวว่ามีตำราอาหารเจออกก็ส่ง จ.ม. มาขออยากจะเอาไปให้ญาติโยมทดลองฝึกหัดทำดู พูดแบบๆ นี้กันทั้งนั้นเลย หนังสือหมดเงินก็หมด อย่างว่าท่านเอ๋ย! แจกฟรีนั้นแสนเล่มก็หมด การพิมพ์ครั้งที่ 2 จำนวน 7,000 เล่ม ท่านบรรณาธิการหนังสือพิมพ์สยามรัฐและหนังสือพิมพ์ศรีสัปดาห์และฟ้าเมืองไทย ท่านช่วยเชียร์ลงชื่อข้าพเจ้าว่าได้พิมพ์แจกทาน เลยทำให้ผู้ใหญ่ในวงราชการต่าง ๆ สนใจขอกันมามากมายรู้กันไปทุก ๆ จังหวัด ใครไม่มีเงินขอมาก็ให้หมดเท่าที่มีหนังสือ พรึบ! เดี๋ยวก็หมดไปอีกเหมือนกัน (สมัยโน้นกระดาษถูกเล่ม 2-3 บ.)

ขอแนะนำท่านที่คิดจะทำบุญวันเกิด หรืองานศพนั้นช่วยกันแบ่งเงินหรือส่งมาร่วมกองบุญนี้บ้าง เป็นประโยชน์แก่ผู้ตายอีกมากได้ทั้งทางโลกและทางธรรม ถ้าต้องการด่วนสัก 100 หรือ 200 เล่ม ไปแจกทานก็ได้เชิญติดต่อ จ.ม. มาเงินของท่านทุกบาทจะได้ร่วมจารึกกองบุญนี้แพร่หลายไปอีกเป็นพัน ๆ วัดถ้าจะพบตัวข้าพเจ้า 9 โมงเช้า ถึงบ่าย 3 โมงปิด. (ติดต่อ จ.ม. ดีกว่า) ถ้าไม่อยู่-ไม่มีผู้รับแขกแทน

อนึ่งท่านผู้ใจบุญโปรดทราบ ส่วนมากแจกหรือที่ขอมา 80% ไปตามวัดบ้านนอก ๆ อำเภอตำบลไกล ๆ ต้องใช้ซองและแสตมป์เพิ่มค่าใช้จ่ายไปอีกเล่มละ 10 บาท ขอให้ท่านผู้

ติดต่อขอมาเห็นใจด้วย เพียงแต่รถแท็กซี่เคลื่อนที่ขนหนังสือไปส่งไปรษณีย์ก็ต้อง 40 หรือ 50 บาทเป็นอย่างน้อยไปแล้วนา! กระดาษดีขึ้นราคามากจะไปไม่รอดอยู่แล้ว ถ้าจะขอเกินกว่า 1 เล่มแล้วขอให้ท่าน เห็นใจเมตตากรุณา ช่วยต่ออายุกองบุญกุศลปล่อยชีวิตสัตว์ในหนังสือเล่มนี้ เล่มละอย่างต่ำ 40 บาทด้วยเถิด! ท่านจะทำบุญในกองนี้มากน้อยเท่าไรๆ ก็จะจารึกชื่อให้เป็นกองบุญของท่านสืบต่อไป เป็นการทำบุญอายุยืน ปล่อยชีวิตสัตว์อย่างมากมายนับศตวรรษๆ ก็ว่าได้ และลดค่าครองชีพกำลังเนื้อหมู เป็ด ไก่ ปู ปลา ขึ้นราคาแพงๆ แก้ไขได้ด้วยวิธีอย่างนี้ ไม่ต้องกลัวพืชผักปลูกง่ายและก็ถูกกว่าเนื้อสัตว์ 80% ยังได้ช่วยรัฐบาลพัฒนาเศรษฐกิจอีกด้วย ถึงแม้บางท่านยังปฏิบัติธรรมไม่ได้ แต่ทำบุญอย่างนี้สร้างค่านิยมให้เกิดขึ้นก่อนก็เหมือนสร้างสะพานหรือต่อเรือจ้างช่วยส่งผู้อื่นเขาให้ข้ามฝั่งไปก่อน นั่นแหละคือการสร้างปุถุชนโพธิสัตว์บารมีแล้ว (ส่งเป็นแสตมป์ก็ได้). ส่งธนาณัติให้–ธีระ–รับเงินที่ **ป.ณ. คลองเตย** แห่งเดียว (เลขที่ดูหน้าปก)

ระวังส่งผิดชื่อผิดที่รับเงินช้า เดี๋ยวนี้ถ้าส่งผิดชื่อรับเงินไม่ได้แล้ว ธีระ วงศ์โพธิ์พระ ผู้จัดการ–รับผิดชอบหนังสือธรรมทานชุดนี้แต่ผู้เดียว

เมื่อวันที่ 20/5/2511 ท่านปลัดกระทรวงเศรษฐการ คือ ฯ พณ ฯ พลโท อัมพร จินตกานนท์ ได้มีจดหมายอวยพรมาให้จงเจริญในการจัดพิมพ์ตำราเล่มนี้แจกทานเป็นประโยชน์แก่ชาติบ้านเมืองมากมาย

ข้าพเจ้าขอรับรองว่า แม่ครัวทุก ๆ ท่านถ้าทดลองฝึกหัดปรุงอาหารตามตำรานี้ จะได้อาหารอย่างดีเลิศรสหรือจะใช้หลักตามนี้ไปดัดแปลงเอาก็ได้ จะมีรสอาหารที่ดี ปลอมเนื้อสัตว์ได้เกือบทุกอย่าง เจ้าของตำราได้เคยเปิดร้านขายอาหารมีชื่อเสียงมาก เปิดภัตตาคารมังสวิรัติมาแล้ว แล้วการทำบุญของท่านทุก ๆ ครั้งจะได้บุญที่สมบูรณ์ ที่บริสุทธิ์ขึ้นไปอีกมากมาย เพราะว่าไม่มีเนื้อสัตว์ใหญ่ที่มีมือมีตีน ถึงแม้ท่านจะไม่ได้ฆ่าสัตว์ตายเอง แต่เอาเงินไปซื้อเขานั้นก็เป็นการสนับสนุนเขาฆ่าสัตว์ หรือจ้างเขาไปเพาะเลี้ยงสัตว์กักขังทรมานทุบตีฆ่าสัตว์ให้ตาย สัตว์ถูกบังคับวิญญาณให้ออกจากร่างกายไม่ทางตรงก็โดยทางอ้อมอยู่นั่นเอง ไม่มีทางหลีกเลี่ยงได้แล้ว นอกจากไม่ซื้อเขากิน กินอย่างอื่นทดแทนเท่านั้น โลกทุกวันนี้ตรงกันข้ามกับสมัยโบราณหมดแล้ว จะไม่มีเนื้อบังสุกุล ไม่มีเนื้อบริสุทธิ์แล้ว เพราะว่าตามอริยวินัยนั้นเนื้อบังสุกุล โดยแท้จริงจะต้องเป็นสัตว์ที่ตายเอง ตายโดยเหตุสุดวิสัยของมันเอง หรือหมดอายุของมันเอง จึงจะเรียกว่าเป็นเนื้อบังสุกุลได้ เนื้ออย่าง

ที่ว่านี้ไม่ต้องไปหาแล้ว ตรงกันข้ามสัตว์ที่ตายเองเขากลับจะไม่มีคนซื้อขายกันเสียแล้ว เพราะว่ามันไม่สดมันมีเชื้อโรคมากมาย ฉะนั้นเนื้อสัตว์ที่วางขายตามตลาดสดทั่ว ๆ ไปนั้น เป็นเนื้อสัตว์ที่เขาเจตนาจับมาฆ่าให้ตายเพื่อขายให้แก่ผู้ซื้อกิน ใครซื้อใครกินมากเท่าไร ๆ เขาก็รับจ้างฆ่าสัตว์ให้ตายเพิ่มขึ้นไปเท่ากับจำนวนผู้ซื้อกิน จึงเรียกว่าผู้ซื้อกินนั้น "มีกรรมร่วม–กรรมร่วมสนับสนุนให้เขาฆ่าสัตว์" โดยทางอ้อม พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้อย่างนี้ แล้วการหลีกเลี่ยงกินเนื้อสัตว์ได้มากเท่าไร ๆ ก็คือการทำบุญช่วยปล่อยสัตว์มีชีวิตให้รอดตายไป ได้มากเท่านั้น พระพุทธเจ้า จึงสรรเสริญผู้ถือมังสวิรัติว่าเป็นการสร้างมหาเมตตากรุณาธรรมบารมี เพราะได้ช่วยชีวิตสัตว์ให้รอดตายได้มาก ๆ พระอริยเจ้าทุก ๆ พระองค์ท่านจึงถือมังสวิรัติเป็นอุดมคติ เพื่อเป็นเยี่ยงอย่างชักชวนให้ผู้อื่นเกิดกุศลจิต และปฏิบัติตามด้วยเป็นคุณธรรมของสัตบุรุษ นักบุญพระโพธิสัตว์ อย่างแท้จริง สาธุ!

เวลานี้ขาดอยู่อย่างเดียวคือยังไม่ได้ฆ่าคนเอาเนื้อไปขายให้เขาทำบุญใส่บาตรเท่านั้น ส่วนการฆ่าคนด้วยอุบายนั้นนับไม่ถ้วนอย่างแล้ว (ยังไม่ได้ทำบุญเลี้ยงพระด้วยเนื้อคน) ฉันเคยพูดที่สวนโมกข์ ฯพณฯ อาจารย์สัญญา ธรรมศักดิ์ ท่านพูดว่า "เห็นด้วย" สาธุ!

มีท่านผู้ที่มักจะชอบพูดว่า ฉันทำไม่ได้ ฉันทำไม่ได้นั้น ถ้าไปถามดูว่า เดี๋ยวก่อน! ท่านเคยฝึกหัดทดลองทำจริงๆ มา กี่ครั้งแล้ว ? มักจะนิ่ง! หรือจะตอบว่ายังไม่เคยเอาจริงเลย! นี่แหละ ถ้าตามวิชาตรรกศาสตร์ แล้วแสดงบอกว่าประกาศ ตนเองบอกให้ผู้อื่นรู้ ว่าฉันตั้งแต่เกิดมาไม่ได้เคยทำการงาน อะไรจริงๆ กับเขาในมุมนี้สักครั้งเลย ในตรรกวิทยาบอกไว้ว่า ถ้าเป็นบุคคลที่เคยทำอะไรจริง ๆ มาบ้างแล้วจะไม่มีคำพูดแบบ นั้นออกมาแล้ว แต่เขาจะมีคำพูดที่หนักแน่น! และตรงกันข้าม ออกมาว่า "ฉันก็เคยได้ทำ... ฉันทำได้มากหรือได้น้อย" เป็นอย่างนี้แน่นอน นักสืบ นักสอบสวนหรืออัยการ หรือผู้ พิพากษา ที่มีชื่อเสียงตัดสินจับเท็จเก่งๆ ในคดีต่างๆ นั้น เคล็ด ลับอยู่ที่ท่านรู้ตรรกวิทยานี้ จับคำพูดที่ตอบบอกปมด้อยหรือปม เขื่องของตนเองออกมาหมดแล้ว แต่ตนเองยังนึกว่าตนฉลาด คนอื่นเขาไม่รู้ความลับในจิตใจเรา เป็นกรรมของสัตว์โลก "สรรพสิ่งทั้งหลายในโลกนี้ ไม่มีอะไร ที่จะพ้นมือ พ้นสมอง ของมนุษย์ไปว่า ทำไม่ได้... ทำไม่เป็น... ยกเว้นจะช้าหรือ เร็วเท่านั้นเอง"

การเป็นอยู่โดยชอบตามมรรคมีองค์ 8 นั้น ต้องให้สัตว์ เดรัจฉานมันรักเรามันชอบเราอีกด้วย ไม่ใช่เราชอบฆ่ามัน ชอบกินเลือดเนื้อชีวิตมัน ชอบอย่างนี้ข้างเดียวตลอดชีวิตไปนั้น

ใช้ไม่ได้ ไม่ใช่คุณธรรมของพระอริยเจ้า 100% พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนไว้อย่างนี้ใน "อริยวินัย" บังคับตัวไว้ว่า "อริยภูมิ" นั้น ต้องไม่มีการเบียดเบียนชีวิตเลือดเนื้อซึ่งกันแลกันทั้งทางตรงและทางอ้อมอยู่แล้ว เถียงไม่ขึ้นเลย ยกเว้นจะเถียงเพื่อลื่นไม่ยอมรับความจริงเท่านั้นเอง (วจีกรรม)

ประสบการณ์ที่สมควรจารึกเอาไว้ให้นักศึกษาธรรมทราบบ้าง คือวันที่ 7/2/2511 นายธรรมนูญ สิงคารวนิช มหาอุบาสกแห่งชลบุรี ได้มาเยี่ยมข้าพเจ้า และสนทนากันถึงเรื่องปัญหาชีวิตต่าง ๆ มีตอนหนึ่งถูกใจข้าพเจ้ามาก คือท่านบอกว่า "ผมรู้สึกแปลกใจมาก! เห็นคนที่มีอาชีพฆ่าหมาขาย พอเขาเดินออกไปตามถนนบางทียังห่างตั้งร่วมกิโลเมตร พวกหมาตามหมู่บ้าน ตามตลาดตื่นตัว! เห่าหอนคนนั้นกันหมดทุก ๆ ตัวกันเป็นแถว ๆ แล้วแปลกใจ! ตรงที่ว่ามันสามารถรู้ โดยสัญชาตญาณว่าบุคคลนี้เป็นศัตรูฆ่าชีวิตของพวกมันตาย"

วันหนึ่งจึงแวะเข้าไปที่ร้านขายข้าวมันไก่ และได้ถามเขาว่า "ทำไมเวลาสั่งข้าวมันไก่มาแล้วทุก ๆ จานคุณจึงต้องใส่เลือดไก่ 1 ชิ้นมาให้ด้วย ทำอย่างนี้มีความหมายเพื่ออะไร? ผู้ขายตอบว่า เป็นระเบียบของเขา เพื่อแสดงให้เห็นเป็นพยานว่าเขาได้ฆ่าไก่ตัวนี้จริง ๆ เชือดคอเอาเลือดแดง ๆ สด ๆ ออกมาแล้วก็ต้มสุกคือเลือดชิ้นนี้ ให้ผู้กินเห็นมั่นใจว่าเป็นไก่ที่ถูกฆ่าตาย ไม่ใช่ไก่ที่มันตายเอง ไม่มีไก่ที่ตายเองแล้ว"

ท่านสนทนากันต่อไปว่า แล้วยิ่งจะทำให้เราสงสัยกันไปใหญ่โตว่า เอ๊ะ! แล้วที่ไอ้พวกเรากินกันเข้าไปทุก ๆ วันนั่นเล่า? มันจะไม่มีกรรมร่วมกันกับเขาบ้างหรือ ? จึงชวนให้คิดไปอีกว่าหลักฐานทางพระพุทธศาสนาฝ่ายมหายานเขาบอกว่า พระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเรา ท่านกินเจ (ถือมังสวิรัติ) ท่านเป็นผู้ประกาศสอนเมตตากรุณาธรรมต่อชีวิตเลือดเนื้อสรรพสัตว์ ท่านตรัสสอนให้มองดูสัตว์เดรัจฉานต่าง ๆ เหมือนกับเป็นญาติมิตรพี่น้องกับเราจนหมดทุก ๆ ชีวิต ในเมื่อเป็นอย่างนี้แล้ว พระพุทธเจ้าท่านไม่โกหกใคร ๆ ท่านพูดได้ต้องทำได้ ท่านก็จะต้องไม่เสวยเนื้อสัตว์ ความสงสัยข้องใจ อันนี้มีมาก จึงทำให้อยากรู้ถึงที่สุด ต้องลงทุนไปดูที่อินเดียต้นตอของพระพุทธศาสนาพอได้เห็นหลักฐานต่าง ๆ ของเขาที่แสดงไว้นั้น จึงหมดความสงสัย! เชื่อว่าพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระอรหันต์ทั้งหลายในสมัยพุทธกาลโน้น! ต้องฉันเจ ถือมังสวิรัติแน่นอน สาธุ!

พระมหาเถระอัมริตนันทะ ผู้มีชื่อเสียงแห่งประเทศ "เนปาล" ซึ่งเป็นลูกหลานในตระกูลที่สืบเชื้อสายมาจาก "ศากยวงศ์" ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านก็ยืนยันให้โลกทราบว่า ในราชวงศ์ของท่านนั้น นับตั้งแต่โบราณกาลมาจนถึงทุกวันนี้ ยังไม่มีใครเสพเนื้อสัตว์เลย พระพุทธเจ้า พระอรหันต์ทั้งหลายท่านก็ไม่ได้เสวยเนื้อสัตว์ ใน "ลังกาวตารสูตร"

พระพุทธเจ้าตรัสในเกาะลังกาก็มีบอกไว้ชัดเจนและสูตรอื่น ๆ ก็มีอีกมาก แต่ศิษย์ของท่านในยุคหลัง ๆ เขาอยากจะกินเนื้อสัตว์กันเอง เขาไปเขียนเพิ่มเติมขึ้นเมื่อประมาณ พ.ศ. 900 เศษ[1] ว่าท่านเสวยเนื้อสัตว์ กรรม! หนักมาก

ท่านหลวงพ่อเบ้าเอิง แห่งวัดญวนก็เคยไปถามมา และฝรั่งต่าง ๆ ไปถามท่านก็ตอบแบบนี้ เป็นพยานปากเอกของโลก คือเวทีโลกเขาว่าพระพุทธเจ้าถือมังสวิรัติ

สรุปแล้วปราชญ์อินเดีย และปราชญ์เนปาลที่เคารพบูชาพระพุทธองค์ และพระไตรปิฎกมหายานทั้งหมด เขากล่าวไว้ว่า พระสัมมาสัมพุทธเจ้าบริสุทธิ์ พูดได้ทำได้ไม่ประกาศเมตตากรุณาธรรมที่หลอกลวงโลก มีมหาเมตตากรุณาจิตต่อชีวิตสัตว์จริง ไม่เสพชีวิตเบียดเบียนเนื้อสัตว์เลย ถือมังสวิรัติตลอดชีพและพยากรณ์ "พระเทวทัต" ว่าจะได้เป็น "**พระปัจเจกพุทธเจ้า**" ก็ตรงที่จิตเกิดเมตตาชีวิตสัตว์ ไม่มีคาวเลือดคาวเนื้อสัตว์เข้าปาก (ตรงนี้เป็นบุญ คือยังมีบุญอยู่ในคนบาป) ในพระ-อภิธรรมกล่าวไว้ว่าเป็นมหากุศลจิต จิตดวงนี้ของพระเทวทัตจะเป็นเชื้อกุศลให้เป็นอนุสัยสูงสืบภพชาติไป ให้พระเทวทัตได้ออกจากนรกเมื่อไรแล้ว ไม่ต้องผันไปเกิดเป็นลูกยักษ์หลานมาร หรือเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉานอีกแล้ว ความเป็นมาตั้งแต่ดั้งเดิมเป็นอย่างนี้ จงใช้สติปัญญาพิจารณาเหตุผลดูก่อน!

---

1 ซึ่งในพระวินัยเดิมไม่มี บาลีเดิมไม่มี

ข้าพเจ้าสงสัยมากในบุคคลที่ชอบด่าว่า... พวกที่ถือศีลกินเจ ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ได้เบียดเบียนชีวิตเลือดเนื้อสัตว์แล้วว่าเป็นไอ้พวกเทวทัต เป็นบาปนั้น จะเป็นบาปกรรมไปได้อย่างไร? ข้าพเจ้ามองตามหลักธรรม กฎแห่งกรรมวิบากแล้ว เชื่อว่าบุคคลที่พูดอย่างนี้มีบาป 100% ภายในภูมิธรรมของเขาจะต้องมีอนุสัยที่กระหายเลือดกระหายเนื้อสัตว์ 100% กระหายการอยากเสพชีวิตผู้อื่น ๆ นั้นอนุสัยอย่างมากติดฝังแน่นจิตใจแน่นอน ในอนาคตบุคคลที่พูดอย่างนี้ **จะหนีไม่พ้นมีบาปกรรมที่ยังเบียดเบียนเขาอยู่ กรรมนั้นยังผูกมัดกายเนื้อเขา ยังดึงดูดวิญญาณเขาอยู่แน่นอน ในอนาคตแห่งวัฏสงสารของผู้พูดแบบนั้น** คงจะต้องไปเกิดในท้องของสัตว์ที่กินเนื้อเหล่านั้นบ้างแน่นอน พระพุทธเจ้าจาริกถึงลังกา 3 ครั้ง บอกไว้ใน "ลังกาวตารสูตร" ชัดเจนมาก หรือในอนาคตชาติอาจจะตกไปอยู่ในที่ ๆ ยังหนักกว่าพระเทวทัต บ้างแน่นอน เพราะว่าบุคคลนั้นยังไม่ได้รับคำพยากรณ์จาก พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ว่าจะได้เป็นถึง "**พระปัจเจกพุทธเจ้า**" เหมือนดังพระเทวทัตบ้างเลย ฉะนั้นพวกที่ชอบด่าผู้ที่เจริญมหาเมตตากรุณาธรรมไม่เสพชีวิตเนื้อสัตว์นั้น จงระวังตัวอนาคตชาติยังไม่ได้รับรองยังไม่ได้รับประกันชีวิตว่าจะมีทางหลุดพ้นจากอบายภูมิหรือพ้นไปจากลูกยักษ์หลานมารเลย จงระวังตัวอย่าประมาทเลย จะลง

นรกด้วยปากบาปกรรมที่คำพูดชาติหน้าจะขาดเสียงวจีกรรมจะผันให้เป็นใบ้โดยไม่รู้ตัว.

ที่สำนักของฤาษีเกตุ มีชื่อเสียงมากในการฝึกสอนเรื่องโยคะ ท่านผู้ใดจะเข้าไปเรียนก็ต้องงดอาหารเนื้อสัตว์ เพราะเขาเห็นกันว่าพวกเนื้อสัตว์ต่าง ๆ นั้นมันทำให้กระตุ้นกามารมณ์มากไป เป็นศัตรูแก่การประพฤติพรหมจรรย์ พระของเขาจึงบวชทนบวชตายตลอดชีวิต คิดว่าคงจะเป็นเพราะเรื่องการไม่เสพพวกอาหารเนื้อสัตว์ต่าง ๆ นั้น มันคงจะดับกาม สงบจากกามราคะช่วยได้มากมายทีเดียวละกระมัง ?

ข้าพเจ้าตอบท่านไปว่า ตำรายาจีนที่บำรุงกาม (ปลุกเซ็กส์) ทุก ๆ ขนาน เขาใช้พวกลูกอัณฑะสัตว์ เขากวางผสมยาสมุนไพร ฝรั่งจับจุดนี้ได้เขาจึงเอาลูกอัณฑะสัตว์ไปกลั่นเป็นยาฉีด เช่น พวกฮอร์โมนต่าง ๆ มันก็คือเนื้อสัตว์ แล้วอาหารเนื้อสัตว์ ไข่ต่าง ๆ ที่กินอยู่ประจำวันนั้นมันก็ต้องมีพลังงานกระตุ้นกามตัณหาแน่นอน เมื่อท่านมาพูดเช่นนี้เข้า ยิ่งชวนให้ข้าพเจ้าคิดเสียดายไปอีกว่าพระมหาเปรียญสูง ๆ ที่สมองดี ๆ ของเรา เวลานี้พอมีชื่อเสียงเข้าหน่อยเงินทองก็หลั่งไหลเข้ามามาก ถ้ารวยมักจะไม่อยู่หรือหางานทางโลกทำได้แล้ว เป็นลาสึกกันไปมีครอบครัวกันอย่างมากมาย บีดด่านนี้ไม่อยู่เสียแล้ว คงจะเป็นเพราะเรื่องแรงกรรมวิบากของพวกอาหารเนื้อสัตว์ไข่ต่าง ๆ ที่ชาวบ้าน

เขาปรุงอย่างดีไปถวายพระหนุ่มๆ ฉันกันมากมายนั้น เป็นเหตุกระตุ้นกามราคะมากเกินไปเสียแล้ว มาดูตามพระคัมภีร์โพธิสัตว์วินัยต่าง ๆ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสถึงเรื่องอาหารเนื้อสัตว์ไข่ต่างๆ ว่าทำให้เกิดพลังงานอย่างนั้นเหมือนกัน "ดูก่อน! พุทธชนที่เริ่มได้มหาสติเกิดปัญญาเห็นธรรมบ้างแล้ว ก่อนที่เธอทั้งหลายจะดับจิตขาดใจตายไปจากโลกนี้ เธอพึงสมควรอย่างยิ่งสมควรหวนกลับมาสนใจการทำบุญกุศลแผ่เมตตากรุณาจิตที่สูงสุด โดยการกระทำที่ปากหยุดอมชิ้นเนื้อเขาลงบ้าง ฟันหยุดเคี้ยวกระดูกเขาลดน้อยลงบ้าง ลิ้นหยุดสัมผัสรสของคาวเลือดคาวเนื้อสัตว์เดรัจฉานลงบ้าง คอเว้นจากการกลืน และ กระเพาะเว้นจากการฝังชีวิตสัตว์ที่มีมือมีตีน[1] ร่วมโลกเกิดแก่เจ็บตายลงบ้าง สรรพสัตว์นั้นมีสิทธิเท่ากันที่จะมีชีวิตอยู่ในโลกนี้ นี่เป็นบรมธรรม เป็นมหาเมตตากรุณาธรรมของสัตบุรุษ พระอริยเจ้าทุกยุคทุกสมัยเจริญธรรมนี้ สรรเสริญธรรมนี้เป็นอุดมคติ ถ้าเธอทั้งหลายยังมองไม่เห็นคุณธรรมในดวงจิตอย่างนี้บ้างเลย

---

1 ท่านเจ้าคุณพุทธทาสภิกขุ ได้กล่าวไว้ในหนังสือ "ทำบุญสามแบบ" ดีมาก ว่าการฆ่าสัตว์ต่าง ๆ ทำบุญนั้น ก็คือทำบุญด้วยโคลน คือเอาพวกโคลนไปทำบุญเสียแล้ว ช่วยกันคิดตีปัญหานี้ให้มาก ๆ หน่อย แล้วการทำบุญทุกครั้งนั้นจะได้มีความหมาย และได้บุญจริง ๆ บ้าง ไม่ใช่เป็นการทำบาปไป

มองไม่เห็นบุญกุศลอย่างนี้บ้างเลย แล้วการแสวงหาว่าสิ่งใดที่เป็นบุญเป็นกุศล การถือศีล การบำเพ็ญสมาธิภาวนา การทำวิปัสสนากรรมฐานต่าง ๆ หรือการออกบวชของเธอทั้งหลายนั้น ก็จะขาดแคลนคุณธรรมอย่างมากมาย จะไม่มีความหมายต่อการว่าเป็นนักบุญผู้เจริญเมตตากรุณาธรรม ผู้ที่ได้ช่วยโปรดชีวิตสัตว์เดรัจฉานเท่าไรนักเลย"

ยิ่งสมัยนี้สังคมยั่วยวนชวนมองแบบต่างประเทศเข้ามาแพร่เชื้อกามระบาดไปทั่วอย่างนี้ เราจะไปห้ามไม่ให้เขานุ่งกระโปรงสั้น ๆ สูงขึ้นมาจนเลยหัวเข่ามาก ๆ หรือกางเกงเข้ารูปฟิต ๆ อย่างนั้นมีฉายให้ดูอยู่ตามถนนหนทาง ทำเอารถก็จะชนกันตายแทบทุกวันอยู่แล้ว บอกว่าจงอย่านุ่งเข้าไปฉายในวัดกันเลย เป็นบาป! พระเณรจะเดือดร้อนจะลาสึกกันไปหมด.... ดังเช่นท่านเจ้าคุณ "พระปัญญานันทมุนี" แห่งวัดชลประทาน ฯ ท่านขอร้องสุภาพสตรีสาว ๆ อย่างนั้น ข้าพเจ้าคิดว่าทางโทรทัศน์ก็เข้าได้ ระบำรักกอดจูบก็ไม่แพ้เท่าไรนักเลย คิดว่าเวลานี้ไม่มีทางที่จะไปห้ามเขาได้แล้ว นอกจากเราจะห้ามตัวเราเอง คือรีบด่วนวิจัยหาเหตุว่าอะไร ๆ เป็นเหตุที่เกิดกามทำให้กระตุ้นกามตัณหามากมาย แล้วรีบดับเหตุป้องกันเสียโดยด่วน ผู้ใหญ่ต้องทำให้ผู้น้อยดูเป็นตัวอย่างก่อน ชักชวนเขาปฏิบัติตามบ้าง มีทางเดียวนี้เท่านั้นที่จะสร้างมหากำแพงป้องกันเอาไว้ได้บ้าง

สอนธรรมประกาศบอกชาวบ้านว่า จงอย่าฆ่าสัตว์ อย่าเป็นขโมย อย่าเป็นชู้ อย่าโกหก อย่าดื่มเหล้าอะไร ๆ ต่าง ๆ พูดกันได้ทุกเช้าเย็น แต่จะเพิ่มเติมบอกอีกนิดหนึ่งว่า สมควรฝึกหัดหยุดเสพชีวิตเนื้อสัตว์ในวันเกิดหรือวันพระกันจริง ๆ ดูบ้าง สัตว์จะได้ตายน้อยลง ถ้าไม่ใช่เป็นการเจริญมหาเมตตากรุณาบารมีต่อชีวิตสัตว์ แล้วจะเป็นอะไร ? จิตของเราจะได้ไม่เกิดเป็นกุ้ง หอย ปู ปลา เป็ด ไก่ นก หมู วัว ควาย ต่าง ๆ บ้าง จิตจะหยุดจากความกระหายที่จะเสพชีวิตเลือดเนื้อ ของเพื่อนร่วมโลกเกิดแก่เจ็บตายลดน้อยลงบ้าง ทำไมจะเทศนาบอกเขาไม่ได้ ไม่เสียหายอะไรเลย ทุกคำพูดเป็นบ่อเกิดแห่งบุญกุศลทั้งปวงทั้งหมดทั้งสิ้น ที่แก้ตัวว่าบอกไม่ได้ กลัวชาวบ้านเขาจะเดือดร้อนนั้น ขอค้านว่าไม่จริง 80% กลัวจะอดฉันเนื้อสัตว์ติดรสนั้นมากกว่า เวลานี้ไม่ค่อยมีใครจะยอมเทศน์ความจริงกันต่างหาก ! ตรงกันข้ามถ้าเขาฆ่าสัตว์เอามาทำบุญยังจะสรรเสริญให้พรชมว่าเป็นผู้ใจบุญแท้ บ้างบวชพระ 1 พรรษา แต่ฆ่าวัวฆ่าควายฉลองกัน สัตว์เล็กสัตว์น้อยล้มตายตามไปเป็นพัน ๆ หมื่น ๆ ชีวิต ทำบาปก่อนแล้วหวังจะเอาไปแลกกับบุญจะไปได้รอดหรือ ? แล้วการบวชนั้นจะคุ้มกันหรือเปล่า ? ขอฝากปัญหานี้ให้แก่ท่านที่เป็นครูบาอาจารย์สอนเขาช่วยคิดดูด้วย ? ท่านเจ้าคุณพระปัญญานันทมุนีต้องยอมพูดเรื่องนี้ที่วัดมหาธาตุและตาม

สถานีวิทยุกระจายเสียงต่าง ๆ อีกนั้น ผู้ฟังเป็นจำนวนมากหลาย พูดตรงกันว่า ท่านคงจะเสียดายพระมหาเปรียญมีปริญญาหนุ่ม ๆ ต่าง ๆ เลิกกอดพระไตรปิฎกเป็นจำนวนมากมาย แพ้เพราะกามเป็นเหตุไปเสียจะหมดแล้ว จะไม่มีพระสมองดี ๆ เอาไว้สืบอายุพระพุทธศาสนาเสียแล้ว ท่านเคยบอกว่าอยากจะให้ได้มีสังฆราช[1] ที่มีปริญญาเอกสักองค์ในอนาคตกาลจะไม่มีเสียแล้ว ท่านคงจะเสียดายมาก ข้าพเจ้าเชื่อว่าชาวบ้านทั้งหลายก็คงจะเสียดายดังท่านเจ้าคุณเหมือนกัน เพราะว่าแต่ละองค์กว่าจะส่งให้การศึกษา หรือผลิตออกมาได้นั้นไม่ใช่ของง่าย ๆ กันแล้ว ท่านเจ้าคุณยังชักชวนบอกอีกว่าขออย่าได้ถวายอาหารเนื้อสัตว์ นม ไข่ต่าง ๆ ที่มีราคาแพง ๆ ให้แก่พระภิกษุหนุ่ม ๆ ที่มีชื่อเสียงฉันกันมากนักเลย จะเป็นภัยมาก! ท่านองพูดว่าพระหลวงตาแก่ ๆ ที่อดอยากไม่ค่อยจะมีอาหารฉันนั้นช่วยกันแบ่ง ๆ ไป

---

1 ถ้าเป็นพระอริยเจ้าจริงนิพพิทาญาณเกิดแล้ว ย่อมมองเห็นเมตตากรุณาธรรมต่อชีวิตเลือดเนื้อสรรพสัตว์แล้ว หลักธรรมวินัยมันบังคับตัวไว้ว่าใน "อริยภูมิ" นั้น ต้องไม่มีการฆ่าสัตว์ตัดชีวิตสัตว์เบียดเบียนเลือดเนื้อซึ่งกันและกันทั้งทางตรงและทางอ้อมหมดแล้ว ทรงไว้ด้วยเมตตากรุณาธรรมของสัตบุรุษ จิตมีคุณธรรมนี้แล้วไม่ต้องสงสัยเลย ยกเว้นจะค้านเพื่อลิ้นค้านแบบข้าง ๆ คู ๆ บูชากิเลสไปพลางก่อนเท่านั้นแล ... นิพพิทาญาณคือความรู้ที่ทำให้เบื่อหน่ายในกองทุกข์เกิดแล้ว

ทางโน้นบ้าง! ผู้ฟังทั้งหลายชอบใจนัก! ท่านเจ้าคุณพูดความจริงในสิ่งที่เขารู้แต่มักจะไม่ค่อยยอมพูดกัน คำพูดแบบนี้มักจะเป็นอมตะ...

นับตั้งแต่ท่าน ดร. โลกนาถภิกขุ ได้จาริกมาแสดงปาฐกถาชักชวนให้ พระภิกษุสามเณร กรุงสยามเราสนใจการถือมังสวิรัติ และให้ออกจาริกช่วยกันเทศนาชักชวนชาวบ้านถือมังสวิรัติดูบ้าง เพื่อจะได้มีการเจริญเมตตากรุณาธรรมช่วยชีวิตสัตว์เดรัจฉาน การออกบวชจะได้มีความหมายตามพุทธประสงค์มากขึ้น ศีลข้อที่ 1 จะไม่ได้เป็นหมันเสีย หลังจากเราตายแล้วดวงวิญญาณของเราจะได้ไปทางฝ่ายสูงก่อน ไม่ต้องมีการเสี่ยงภัยต่อประตูยักษ์มารเสี่ยงภัยต่อประตูเดรัจฉานชาติมากมายนัก ถึงจะได้กลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีกก็จะได้รูปกายที่งามโรคภัยเบียดเบียนน้อย อายุยืน เพราะว่ากรรมของปาณาติบาตฯ มันสนองตอบมาในรูปอย่างนั้น ตามกฎแห่งกรรมวิบากที่มีเหตุอย่างไร ผลอย่างนั้น แล้วปุถุชนนั้นกินเนื้อวัว จิตเกิดยึดวัว กินเนื้อควายจิตเกิดสร้างภาพควาย[1] จะกินอะไรจิตก็เกิดปรุงแต่งติดในรส

---

1 แขกอินเดียและจีนถือว่าการกินเนื้อวัวควายเป็นบาปกรรมมากก็คือกินเนื้อพระ เนื้อผู้มีพระคุณสูง คือเนื้อพระโพธิสัตว์อวตารเกิดมาเพื่อช่วยมนุษย์ให้มีเสื้อผ้ามีข้าวกินยังให้นมเป็นมารดาของมนุษย์ก็ไม่ปาน ผู้มีมนุษยธรรมต้องไม่ฆ่าชีวิตมันตายและไม่กินเนื้อวัวเนื้อควายอีกด้วย เป็นคุณธรรมในดวงจิตของพระอริยเจ้า สาธุ!

อย่างนั้น จะปลงให้ว่างปลงเป็นปฏิกูลได้จริง ๆ นั้น ต้องเป็นพระอริยเจ้า ซึ่งบ้านเมืองของเราอุดมสมบูรณ์ไปด้วยพืชผักผลไม้ จะไม่เป็นการยากลำบากมากมายนักเลย ถ้าจะสนใจการฝึกหัดทดลองทำดูบ้าง ผู้ใหญ่ต้องชักชวนทำให้ผู้น้อยเจริญรอยตามเป็นตัวอย่าง นานไปก็จะแพร่หลายไปเอง ถ้าพระภิกษุสามเณรไม่ยอมพูดบอกเขาก่อน ชาวบ้านไม่ทำตาม เพราะชาวบ้านทำตามพระบอกกันเกือบ 80% ในเรื่องนี้สมัยโน้นท่านเจ้าคุณพระบัญญานันทมุนี ของเรายังหนุ่มมากสมัครเป็นผู้นำหมายเลข 1 เลย แล้วยังได้มีพระภิกษุสามเณรอีกมากหลายอนุโมทนาสาธุ ! ติดตามไปอีกมาก คือแสดงจิตใจออกมาให้โลกเห็น... ถึงแม้ชาวพุทธที่ยังปฏิบัติตามไม่ได้สะดวก แต่มีอนุสัยเป็นพรหม หรือมีอนุสัยที่เป็นเทวดา หรือมีอนุสัยที่เต็มเปี่ยมด้วยมนุษยธรรมบารมี ซึ่งใจเป็นนักบุญติดตามมาแต่ชาติก่อน ๆ บ้างแล้ว ก็จะยังสรรเสริญมากทั้ง ๆ ที่ตนยังปฏิบัติไม่ได้ทันที อันนี้พวกฝรั่งเอาไปเขียนกันไว้ก็มี แต่ก็ได้มีพระมหาเปรียญ หรือนักเทศน์หนุ่ม ๆ ที่พอมีชื่อเสียง ซึ่งท่านติดรสอาหารคาวเลือดคาวเนื้อสัตว์มาก จิตกระหายที่จะเสพชีวิตเลือดเนื้อสัตว์มาก ๆ บางท่านคัดค้านก็มีบ้างเหมือนกัน คือไม่ยอมรับความจริง พอถึงที่สุดแล้ว กรรม! ที่แสดงออกมา ท่านมักจะเอาตัวไปไม่รอด ต้องล้มละลายไปเสียเป็นส่วนมาก ถึงจะ

อยู่ก็อยู่แบบอุดมด้วยกิเลสไม่ใช่อยู่ด้วยธรรมวินัย ขนาดเป็นถึงอาจารย์สอนวิปัสสนาอายุตั้งร่วม 50 หรือ 60 ปี ซึ่งอีกคืบเดียวก็จวนจะเน่าเข้าโรงกันอยู่แล้ว ก็ยังล้มละลายแพ้เพราะกามไป ท่านเหล่านี้มักจะคัดค้านการถือมังสวิรัติเพื่อลิ้นของตนเองแทบทั้งนั้นเลย กรรม! ธรรมชาติบอกไว้ให้ดูล่วงหน้ารู้หมดแล้ว คำพูดที่แสดงออกมานั้นบอกอนุสัยกิเลสตนเองให้เห็น. แล้วท่านผู้อ่านหนังสือเล่มนี้ที่เคารพ ที่มีปัญญาเป็นห่วงการเผยแพร่พระพุทธศาสนา มองเห็นการณ์ไกล ๆ หน่อย คิดดูกันนาน ๆ หน่อยเถิด! จะไม่ให้ท่านเจ้าคุณ พระปัญญานันทมุนี ออกปากขอร้อง.

ท่านอาจารย์ "เสถียร โพธินันทะ" ไม่ยอมสวมเสื้อนอก ไม่ยอมผูกเน็คไท้ "เป็นปริศนา"

ข้าพเจ้า "ธีรทาส" ออกทั้งเงินแรงกายใจชีวิตอุทิศที่ดินให้แก่การพิมพ์หนังสือ "ตำราอาหารมังสวิรัติ" และหนังสือธรรมอื่น ๆ แจกทานไปตามห้องสมุดวัดเป็นพัน ๆ วัดไป และห้องสมุดประชาชนทุกจังหวัด เพื่อให้มนุษย์ได้สติปลอดภัย ช่วยชีวิตสัตว์เดรัจฉานบ้างเชียวหรือ? ข้าพเจ้าคิดว่าท่านผู้อ่านที่ไม่มีอคติ มีเมตตาจิตเป็นพื้นฐานบ้างแล้ว ถึงแม้จะปฏิบัติธรรมไม่ได้หมด ก็ยังยอมรับความจริงกันบ้าง แล้วคงจะมีกุศลจิตใจเห็นตามกับข้าพเจ้าทั้งหลายบ้าง ไม่มากก็น้อยแน่นอน สาธุ!

ท่าน ดร. โลกนาถภิกขุ มากระตุ้นจุดเชื้อทิ้งไว้ จึงได้เกิดมี "เสถียร โพธินันทะ" เจริญรอยตามเห็นว่าถูกต้องดีมากทั้งทางโลกและทางธรรม การปฏิบัติธรรมหรือการเผยแพร่พระพุทธศาสนา ในเมืองไทยเราถึงเวลาแล้ว ต้องมีการปรับปรุงพัฒนาจิตใจต่าง ๆ ให้ทันกับโลกวิทยาศาสตร์เขาเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วแบบนี้ ไม่เช่นนั้นแล้วจะไปไม่ค่อยรอด มีแต่เทศน์ทฤษฎีต่าง ๆ กันสวยงามมาก แต่ปฏิบัติให้ดูนั้นยังน้อยไป คนสมัยใหม่ฉลาดขึ้นมาก เขามองเห็นจุดบกพร่องจุดอ่อนต่าง ๆ ของผู้เผยแพร่สืบอายุพระพุทธศาสนามาก ๆ เข้าแล้วเขาจะขาดความเลื่อมใสศรัทธาคุณธรรมในดวงจิต ไม่สนใจอยากจะเข้าวัดบูชาพระเท่าไรนัก แต่หันกลับไปบูชาพวกดาราจอมโป๊ในโรงหนัง มารเปลือยในไนท์คลับต่าง ๆ สถานที่เต้นรำวงเหล้าวงบาร์ สนามม้า สนามมวย บ่อนไพ่ หรือจะเข้าวัดก็เพื่อจะเข้าไปหาหมอดู บูชาเจ้าเข้าผีหรือหาอาจารย์บอกหวยใบ้เบอร์แทนไปเสียส่วนมากแล้ว ไม่ใช่เอาดอกไม้ธูปเทียนไปไหว้พระและไปถามปัญหาธรรม เพื่อความรู้แจ้งทางอนุสัยจิตใจเท่าไรนักเลย เป็นอย่างนี้จึงต้องรีบด่วนปรับปรุง มิเช่นนั้นแล้วการเทศน์สอนธรรมะสอนไปเท่าไร ๆ ก็จะเหนื่อยเปล่า ๆ เป็นหมันไปโดยปริยาย มีแต่นักเทศน์ทฤษฎี นักพูดเก่งดีจริง แต่นักปฏิบัติให้ดูดีจริง ๆ นั้นมีน้อยไป เพราะเหตุว่าเขาขาด

ความศรัทธาในตัวตน ผู้ที่เป็นครูบาอาจารย์และนักบุญด้วย จึงไม่ค่อยมีความสามารถดึงดูดจิตใจปัญญาชนสมัยใหม่ไว้ได้นาน ๆ ที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบอยู่ในธรรมวินัยนั้นก็มี แต่มีเป็นส่วนน้อยมาก ข้าพเจ้า "ธีรทาส." เห็นตามด้วยทุกประการ ขออุทิศชีวิตรับช่วงอุดมคตินี้สืบไป ข้าพเจ้าเชื่อว่าหลังจากข้าพเจ้าตายไปแล้ว ก็ยังคงจะเกิดมีอนุชนรุ่นหลัง ๆ มารับช่วงช่วยชีวิตสัตว์เดรัจฉานตามอุดมคตินี้สืบไปอีก หลายร้อยชั่วอายุคนแน่นอน สาธุ! ขอกราบไหว้เคารพคุณธรรมในดวงจิตของท่านเอาไว้ล่วงหน้าก่อน ณ ที่นี้ด้วยเป็นอย่างสูง สาธุ! จาก ธีระ วงศ์โพธิ์พระ (ธีรทาส.)

และตามความเห็นในบทความของ ท่านผู้นำซึ่งเป็นมุขบุรุษของชาติกล่าวไว้ ข้าพเจ้าคัดมาจากตอนหนึ่งของสาสน์ ฯพณฯ จอมพล ถนอม กิตติขจร นายกรัฐมนตรี เนื่องในพิธีการเปิดงานประชุมสภายุวพุทธิกสมาคมทั่วประเทศ ครั้งที่ 11 จังหวัดลพบุรี ซึ่งเป็นอมตะพจน์มีดังนี้:-

"ข้าพเจ้าใคร่จะขอร้องให้ท่านทั้งหลาย ได้ร่วมมือและร่วมใจกันหาทางให้มีการก่อตั้ง ยุวพุทธิกสมาคม ให้ครบทุกจังหวัด และเมื่อมีการตั้งขึ้นแล้ว ก็ขอให้ช่วยกันปรับปรุงดำเนินงานให้ก้าวหน้า ให้เป็นประโยชน์แก่พระพุทธศาสนาและเยาวชนอย่างแท้จริง "อย่าให้เหลือแต่ตัวอาคารและป้าย

ชื่อของสมาคม สำหรับเป็นอนุสรณ์แห่งความหลัง" การริเริ่มอะไรขึ้นมานั้นอาจจะทำได้ง่าย แต่การที่จะทำให้งานที่ริเริ่มขึ้นมาดำเนินต่อเนื่องสืบกันไปด้วยดี และเจริญก้าวหน้ายิ่ง ๆ ขึ้นไปนั้น เป็นงานที่ลำบากยากยิ่ง ต้องอาศัยทั้งความรู้ความสามารถและคุณธรรมหลายประการ."

เมื่อวันที่ 10/10/2511 ข้าพเจ้าได้พบท่าน ดร. วิเวกานันทภิกขุ ที่หน้าไปรษณีย์กลาง ท่านบอกว่าพรุ่งนี้จะนำคณะชาวเชียงใหม่ไปอินเดีย ข้าพเจ้าบอกว่า ตำราอาหารมังสวิรัติพิมพ์ไปสองงวดถูกเขาขอพรึบเดียวไปหมดแทบจะไม่น่าเชื่อเลย จะต้องพิมพ์ด่วนเป็นครั้งที่ 3 อีก พระเถระผู้ใหญ่เช่นเจ้าคณะจังหวัด เจ้าคณะอำเภอส่วนมากเห็นประโยชน์ทั้งทางโลกและทางธรรม เพราะบ้านเมืองมันเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมมาก ท่านช่วยเชียร์บอกให้ชาวบ้านและวัดตามบ้านนอก ๆ ทราบต่อ ๆ ไปก็มีมากมาย ยังไม่มีการคัดค้านสักองค์เลย.

ท่าน ดร. วิเวกานันทภิกขุ ตอบว่า "หนังสือโยม ! ดีมาก ได้อ่านหมดทุกเล่มเลย แล้วจะค้านได้อย่างไร ? ถึงจะขืนค้านไปก็ไม่มีอื่น คือค้านเพื่อลิ้นของตนเองเท่านั้น.... ที่สุดก็ต้องแพ้" เพราะกลับกลายไปแสดงกิเลสออกมาให้เขารู้เสียก่อน ผู้ฉลาดถึงแม้จะยังปฏิบัติธรรมไม่ได้หมดก็สมควรสนับสนุนไว้ก่อน เป็นการแสดงเมตตากรุณาจิตสรรเสริญธรรมะ

"ที่ไม่เบียดเบียนชีวิตเลือดเนื้อซึ่งกันแลกัน เป็นสุขในโลกนี้แลโลกหน้า" ตามพุทธพจน์อย่างนี้แล.... สาธุ!

ส่วนมากชาวพุทธเรามักจะเข้าใจผิดไปว่า **มหายาน** เป็นของใหม่สำหรับเมืองไทย แท้ที่จริงแล้วเป็นของแผ่นดินไทยเดิมมาก่อน **หินยาน** หลักฐานทางประวัติศาสตร์โบราณคดีบอกไว้ชัดเจน ถ้าเราหวนกลับไปดูพระพุทธรูปและโบราณวัตถุต่างๆ เช่น **สมัยลพบุรี ศรีวิชัย ทวาราวดี** ขึ้นไปเป็น **มหายาน** เราถูกสงครามพม่ามันเผาทิ้งไปหมดจึงต้องกลับไปเอา **หินยาน** มาจากลังกาเข้ามาใหม่ เข้ามาทีหลังเมื่อไม่กี่ร้อยปีมานี้เอง.

ถึงแม้ผู้ใหญ่ของเรา เช่น สมเด็จพระพุทธเจ้าหลวงปิยมหาราช. สมเด็จเจ้าฟ้ากรมพระยานริศรานุวัตติวงศ์. สมเด็จกรมพระยาดำรงราชานุภาพ. ท่านก็ยังสรรเสริญพระพุทธศาสนาแบบมหายานของไทยเดิมเรานี้อยู่มาก ส่วนสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัวนั้น ทรงปรารถนาพระโพธิญาณ เจริญโพธิสัตว์ธรรมบารมีเลยทีเดียว

ได้มีผู้ชอบถามข้าพเจ้าเสมอ ๆ ว่า ถ้าเราจะใช้กระเป๋าหรือรองเท้าหรือเข็มขัดต่าง ๆ มันก็ยังเป็นพวกหนังวัวหนังควายซึ่งเป็นการมีส่วนเบียดเบียนสัตว์ใหญ่ที่มีบุญคุณต่อมนุษย์มากมายจะหลีกเลี่ยงได้ยาก ข้าพเจ้าขอตอบว่าง่ายนิดเดียว สมัยนี้วิทยาศาสตร์ทำยางเป็นหนังเทียมเอาพวกยางในล่อนอาบไว้ที่ผ้า

สีสวยงามกว่าหนัง ยังทนทานขี้ฝุ่นจับไม่ค่อยจะติด ไม่กลัวละอองน้ำฝน ซึ่งตรงกันข้ามกับการใช้เครื่องหนังแท้หมดทุกอย่าง ถ้าไม่ใช้รองเท้าผ้าใบ ก็มีรองเท้ายางในล่อนแบบต่าง ๆ ถ้าชนิดที่ทำแบบจีน มีสีดำสวยงามดูเหมือนกับหนัง บอกให้เลยไปซื้อได้ที่ร้านบาจาทั่ว ๆ ไปราคาไม่แพง ใส่เวลาหน้าฝนเป็นยอดไปเลย ความทนทานไม่แพ้พวกหนังคู่ละ 300 บาท ข้าพเจ้าเลิกหยุดหลีกเลี่ยงไม่ได้ซื้อเครื่องหนังใช้มาหลายปีแล้ว ไม่ได้เดือดร้อนเลย ยังประหยัดเงินได้อีกมาก ถึงสงครามจะเกิดก็คิดว่าไม่กลัวพวกของกินขึ้นราคาแพง ๆ เท่าไรนักแล้ว ถือว่าเป็นโชคดีที่ได้พบวิธีการครองชีพ "แบบพุทธะสันโดษ" นี่เอง ไม่ใช่จะอวดคุณธรรมวิเศษแต่อย่างใดเลย ข้าพเจ้าพูดความจริง ไม่ใช่ผู้วิเศษ สัจภาวะเป็นอย่างนั้น ถ้าสนใจฝึกหัดจริง ๆ ก็ต้องทำได้บ้าง เริ่มทำได้บ้าง เป็นความจริงคือการถือมังสวิรัติแบบของพระสัมมาสัมพุทธเจ้านี้ จะช่วยแก้ไขเศรษฐกิจการเงินดีขึ้น ฝรั่งจึงนิยมมาก เพราะว่าได้ลดค่าใช้จ่ายถูกลงไปตั้ง 50% เป็นอย่างน้อย แล้วการกินแต่อาหารผักวิตามินต่าง ๆ มันมากทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงขึ้นกว่าเดิม โรคภัยที่เป็นเรื้อรังมาไม่ต่ำกว่า 10 ปี เช่น โรคโพรงจมูกอักเสบเป็นหนองต่าง ๆ โรคปวดหัวซีกเดียว โรคปวดกระดูกเมื่อยแถว ๆ สันหลังต่าง ๆ โรคผิวหนัง โรคกระเพาะ

เหล่านี้เป็นน้อยลงค่อย ๆ หายไปโดยปริยาย เจริญสมาธิภาวนาต่าง ๆ ได้ทนดี กามไม่ค่อยจะเกิดรบกวนจิตใจมากนัก สาธุ ! บุญกุศลทันตาเห็นในชาตินี้

ข้าพเจ้าเชื่อตามวิทยาศาสตร์ว่าพวกเซลต่าง ๆ ในร่างกายเรานี้พอครบ 7 ปี เซลมันก็เปลี่ยนแปลงไปจนหมด เพราะเห็นพวกถือมังสวิรัติตั้งแต่ 6 หรือ 7 ปี ขึ้นไปแล้วมักจะแข็งแรง โรคเรื้อรังมักจะหายไปโดยปริยาย เพราะเซลในร่างกายเราที่แรกสร้างด้วยเลือดเนื้อสัตว์ เต็มไปด้วยเชื้อโรค พอทีหลังมาสร้างเซลด้วยพืชผักเต็มไปด้วยวิตามิน และบาปกรรมก็น้อยลงด้วย เวลาตายมักจะตายง่าย ๆ ไม่ค่อยจะวุ่นวายมากนัก ข้าพเจ้าเห็นมาหลายสิบคนแล้ว เขามีจิตใจปีติสุขมาก คือใจเชื่อมั่นว่าตนเองบาปน้อยจึงไม่กลัวตายมากมายนัก เพราะตนเองเชื่อมั่นว่าต้องไปเกิดบนเมืองสวรรค์ก่อน ก่อนเมืองนรกแน่นอน ปีติในบุญอย่างนี้ก่อน สาธุ !

ในเรื่องหลักธรรมหรือทฤษฎีนั้น ข้าพเจ้าเป็นเพียงผู้ชี้กรรม ให้สติที่เขามักจะเฉยเมยและมองข้ามไป ให้เขาเห็นถึงเวรภัยเท่านั้น ส่วนการปฏิบัติธรรมนั้นท่านจะสนใจหรือทำได้มากน้อยเพียงไหนเป็นอีกเรื่องหนึ่งต่างหาก ! การเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏนั้นตัวใครตัวมันนา ! ถึงคราวจริง ๆ แล้วช่วยกันไม่ได้เลย ตนเป็นที่พึ่งของตน คือ จิตนคิด ปาก

ตนพูด กายตนทำ ผันเป็นบุญ–บาป–เป็นกุศล ติดตามวิญญาณไปให้ท่านได้ร่างกายใหม่ สร้างชาติภพใหม่ เกิดในสุคติหรือทุคติภูมิเป็นของท่านเองต่างหาก ! ถ้าท่านไม่คิดจะปฏิบัติบ้างเลย แล้วพระเจ้าจะช่วยได้อย่างไรกัน ?

เป็นความจริงทรัพย์สินเงินทองต่อให้มีกองเท่าภูเขาทุก ๆ คนพอดับจิตขาดใจตายไปแล้ว ก็เหมือนกับคนล้มละลายสิ้นเนื้อหมดตัวเลยนา ! ถ้าไม่ได้สติฉลาดการคิดแปรสภาพทรัพย์สินเงินทองนั้น ให้กลายเป็นบุญกุศลติดตามวิญญาณเอาไปบ้างแล้ว จะเสียใจภายหลังมากและสายไปเสียแล้ว บางท่านมีชีวิตอยู่บุญทานไม่เอาไม่ทำบ้างเลย หวงแหนสมบัติเงินทองเกาะยึดหลงไว้แน่นมาก ! อายุจะมากเท่าไร ๆ แล้วก็ลืมความตาย พอตายแล้วก็เป็นโชคดีของคนอื่น ๆ คนรุ่นหลัง ๆ หรือถ้าให้เป็นเมียรักหรือผัวรัก ลูกหลานที่มีความกตัญญูรู้จักบุญคุณของผู้ให้ก็ยังดี ก็ยังนับว่าให้บุคคลที่ถูกจิตถูกใจเป็นหน้าที่ทางโลกที่จะต้องให้เขาอยู่แล้ว ไม่เสียหายได้แต่บางรายไม่ใช่อย่างนั้นเลย เป็นการจำยอมต้องยกให้เขาไปต่างหาก ! ถึงแม้จะเป็นศัตรูเกลียดชังกันจนเข้ากระดูกดำ ก็ยังต้องจำยอมให้เขาไป ดูในแง่กรรมก็คือ เป็นหนี้เขามาแต่ชาติก่อน ๆ เพราะคนตายหมดสิทธิครอบครอง บางทีเขาเอาไปแล้วยังช่วยทำบาปก่อกรรมใหญ่โตซึ่งเจ้าของเงินในชีวิตยังไม่เคยทำเลยก็มี เป็นกรรมสืบ

เนื่องไป สมบัติทุกสิ่งในโลกนี้ พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่าไม่ใช่ของใครโดยแท้จริงเป็นของมีอยู่ประจำโลก... ใครมีบุญเกิดมาก็ได้ครอบครอง... ชั่วเพียงแค่ระหว่างยังมีลมหายใจเข้าออกอยู่เพียงแวบเดียวเท่านั้นเอง ไม่กี่สิบปีเลย พอตายแล้ววิญญาณไม่ได้แบกเอาวัตถุไปเกิดใหม่ได้เลย มองให้ทะลุลึกซึ้งถึงการตายของปุถุชนนั้นก็คือการล้มละลายครั้งยิ่งใหญ่... และครั้งสุดท้ายของทุก ๆ คนนั้นเอง อย่าสงสัย! แล้วในจำนวนผู้ตาย 100 คน 1,000 คน ที่จะได้กลับมาเกิดเป็นลูกหลานครองสมบัติในตระกูลเดิมของตนอีกนั้น จะหาสัก 1 คนก็ยังยาก "กรรม!" ฝากผู้ที่ยังไม่ตายไว้คิดเป็นปริศนา....

ขอเตือนท่านผู้มีทรัพย์สินเงินทองไว้มากมายนั้น เวลาตายแล้วส่วนมากเขาต้องฉลองกันให้ใหญ่โต ถ้าท่านเข้าใจสัจธรรมบ้าง รู้กฎแห่งกรรมวิบากบ้าง เห็นธรรมะบ้าง เห็นภัยในวัฏสงสารที่วิญญาณของตนเอง จะต้องไปเผชิญหน้าบ้าง หรือถ้าเกิดสติปัญญาตามที่พระอรหันต์ พระพุทธเจ้าท่านบอกไว้มากมายแล้วบ้าง ขอเตือนว่า จงอย่าลืม! อย่าได้ลืม! ทำพินัยกรรมสั่งลูกสั่งหลานย้ำพูดไว้ให้มาก ๆ ว่าฉันตายคนเดียวก็พอแล้วนา! จงเผาแต่ฉันคนเดียวก็พอแล้วนา! อย่าได้เอาชีวิตสัตว์ใหญ่ที่มีมือมีตีนเอามันมาเผาเพิ่มเติมลงไปอีกด้วยนา! ถ้าจะฝังศพฉันก็ขอให้ฝังแต่ฉันคนเดียวก็พอนา! อย่าได้ไปเอา

ชีวิตสัตว์เดรัจฉานที่ดิ้นกระแด่ว! กระแด่ว! ซึ่งเป็นเพื่อนเกิดแก่เจ็บตายร่วมโลกของฉัน เอามันมาฝังเพิ่มเติมบาปให้ฉันหนักลงไปอีกเป็นพันๆ หมื่นๆ ศพ! ชีวิตพวกมันต้องเป็นทุกข์เดือดร้อนเพราะการตายของฉันเป็นต้นเหตุ[1] พวกมันต้องตายตามไปอีกด้วยเชียวนา! เพราะว่าสรรพสัตว์นั้นมีสิทธิเท่ากันที่จะมีชีวิตอยู่ในโลกนี้ หรือถ้าจะเห็นว่าห้ามลูกห้ามหลานเขาไม่อยู่ ก็แจกทานหนังสือเล่มนี้ให้เขาเห็นไว้บ้าง หรือสั่งให้เขาอุทิศเงินทำบุญหนังสือชุดนี้บ้าง บุญกุศลจะได้ทอนลดบาปเบาลงบ้าง ยังดีเสียกว่าไม่ได้ทำไว้บ้างเลยแน่นอน ไม่ต้องสงสัยเลยครับ สาธุ! อาจจะมีบางท่านอ่านถึงตรงนี้แล้วไม่พอใจข้าพเจ้าก็เป็นได้ แต่พอถึงเมืองผีแล้ว หรือวันคืนที่คิดได้แต่ปากพูดไม่ได้วันนั้นจะต้องนึกถึงเจตนาดีของข้าพเจ้ามากที่สุดเป็นคนแรกเลย!

ท่านอริยปราชญ์ ดร. โลกนาถภิกขุ ได้กล่าวไว้ว่า พระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเรา ท่านเกิดมาไม่โปรดการทำบุญฆ่าสัตว์ "บูชายัญ" ท่านล้มพิธีกรรมอันนี้ลงไปได้ แต่พุทธ

---

1 พระอาจารย์มั่น ภูริทัตตเถระ เขาว่ากระดูกท่านกลายเป็นพระธาตุนั้นคำสอนของท่านเหมือนกับสูตรเว่ยหล่าง ตอนวัยชราภาพมากท่านก็ได้สติเห็นภัย ท่านก็มองเห็นกรรมวิบากแบบนี้ ท่านจึงคัดเลือกที่ตายและพูดไว้ ในท่านองนี้บ้างเหมือนกัน

สาวกของท่านทุกวันนี้ กลับมากลายเป็นการทำบุญฆ่าสัตว์ "บูชาลิ้น" แทนไปเสียแล้ว บูชาลิ้นกันจนเคยชิน จนลืมคำสอนว่าเมตตากรุณาต่อชีวิตสัตว์เดรัจฉานไปเสียแล้ว เพราะความเคยชิน ๆ จนมองไม่เห็นคุณธรรมอย่างนี้แล้ว การทำบุญฆ่าสัตว์ ทำบุญที่ยังต้องเบียดเบียนชีวิตเลือดเนื้อสัตว์มากมายนั้น พระพุทธเจ้าท่านตรัสไว้ว่าทำบุญอย่างนี้มากมายสักเท่าไร ๆ ประตูเมืองสวรรค์เขาไม่ยอมเปิดรับดวงวิญญาณ "ชนกกรรม" จะต้องนำดวงวิญญาณไปทางฝ่ายต่ำก่อน ไปทางทุคติภูมิก่อนแน่นอน พุทธชนทั้งหลายจงได้สติเถิด! อย่าประมาทเลย การเกิดการตายเป็นปัญหาใหญ่โตที่จะต้องเผชิญหน้าทุก ๆ คนอีกต่อไป อย่าสงสัย!

ข้าพเจ้าผู้เรียบเรียงเศร้าสลดใจประเพณีจีนในเมืองไทยเรานี้มากที่สุด คือเวลาลูกเกิดก็ฉลองกันด้วยฆ่าสัตว์เลี้ยงโต๊ะจีน. เวลาทำบุญวันเกิด (แซยิด) ก็ฉลองกันด้วยฆ่าสัตว์เลี้ยงโต๊ะจีน. เวลาตายก็ทำบุญฆ่าสัตว์เลี้ยงโต๊ะจีน. พ่อแม่ปู่ย่าตายายตายไปตั้ง 20–30 ปีแล้ว ถึงวันตรุษจีนสารทจีนก็ยังฆ่าสัตว์ทำบุญส่งบาปกรรมไปให้ท่านจะได้ผุดเกิดช้า ๆ หน่อย กรรม ๆ คือเมื่อมีชีวิตอยู่ก็ช่วยกันฆ่าช่วยกันกิน พอตายแล้วก็ยังช่วยกันส่งบาปไปให้อย่างนั้นอีก ผิดหลักธรรมบาปกรรมหมดเลย ถ้ารู้ธรรมแล้วคงจะไม่เถียงว่าเป็นบุญไปได้แน่นอน[1]

---

1 ถ้าต้องการอยู่ในนรกนาน ๆ ก็จงฆ่าสัตว์ทำบุญไปเถิด !

บ่อเกิดพิธีกรรมสารทจีนนั้นมาจาก "พระโมคคัลลานะ" ไปเห็นเมืองนรกเข้า แล้วรีบกลับมาบอกญาติมิตรพี่น้อง ให้ช่วยกันถือศีลกินเจไม่เสพชีวิตเนื้อสัตว์ ทำบุญด้วยอาหารมังสวิรัติ แล้วอุทิศไปให้แก่บิดามารดาและสัตว์นรกทั้งหลาย แต่เดี๋ยวนี้มากลายเป็นการฆ่าสัตว์เซ่นไหว้วิญญาณไป "อนิจจัง" กรรมหนักมาก คือลูกหลานงมงายไม่คิดแก้ไข ต้องหลงทำผิดเป็นบาปกรรมส่งไปให้กันทุกปี ไม่ต้องมีวันออกจากนรกกันเลย! กรรมมากไหม? (ช่วยบอกกันต่อ ๆ ไปเอาบุญบ้าง)

ข้าพเจ้าคิดว่า จะต้องพบพระพุทธเจ้าเสด็จลอยมาอยู่บนก้อนเมฆท่ามกลางเวหาในจังหวัดพระนครนี้ แล้วเทศนาดัง ๆ ว่าเป็นบาปกรรมอย่างหนัก ตั้งแต่ต้นกลางปลายทั้งเกิดและตาย แล้วยังจะมาโทษว่าคำสอนของตถาคตตรัสไว้ไม่จริง.... พวกเจ้าไม่ฟังเสียง....ไม่ปฏิบัติตามนั้นเลยนี่....เจ้าไปแก้คำสอนหลบหลีกเอาตามใจกิเลสตัณหาอุปาทานของสังคมเขาส่วนมากไป ทำจนหลงระเริงเลยเถิดไป แล้วที่ซ้ำร้ายบาปยิ่งขึ้นไปอีก ยังแถมเทศนาบอกว่าตถาคตตรัสสอนให้ทำอย่างนี้อีกด้วย (นรก) ชาวจีนทั้งหลายจึงยอมล้มเลิกไปได้บ้าง ถ้าพระพุทธเจ้าไม่มาเองคงไม่มีทางแน่นอน. ภัตตาคารในเมืองไทยทำโต๊ะเจได้เก่งมาก ปลอมเนื้อสัตว์ได้แทบหมด ต้องทำอย่างเจอาหารมังสวิรัติหรือผลไม้ต่าง ๆ อย่างนี้จึงจะได้บุญจริง มิเช่นนั้นแล้วก็คือทำบาปวันเกิดดี ๆ นั่นเอง เถียงธรรมะไม่ขึ้นเลย ยกเว้นไม่รู้ธรรมะ กรรม!

ถ้าท่านไม่สนใจกะพัฒนาจิตใจตน ปฏิบัติวิญญาณ คือยกระดับจิตภูมิธรรมให้สูงขึ้นบ้างแล้ว ต่อให้พระพุทธเจ้ามานั่งอยู่ในบ้านสักพันองค์ก็ช่วยกันไม่ได้เลย เพราะเราไม่เอากันเองต่างหาก ! พระพุทธเจ้าตรัสว่า ตถาคตเป็นเพียงผู้ชี้ทางให้ท่านเดินเท่านั้นเอง ฆราวาสถือศีล 5 นั้นไม่ได้ห้ามมีลูกมีเมีย แต่ห้ามผิดลูกผิดเมียเขา ห้ามฆ่าสัตว์เป็นบาปนั้นต้องหลีกเลี่ยงการกินด้วย จึงจะมีศีลครบองค์บริสุทธิ์ ปลอดภัยจากกรรมร่วม หลีกบาปที่สนับสนุนให้เขาไปเพาะเลี้ยงสัตว์ กักขังทุบตีทรมาน เจตนาฆ่าสัตว์ให้ตาย ต้องหลีกเลี่ยงจึงจะพ้นไปได้

อาจารย์สอนวิปัสสนากรรมฐานหรือเจ้าสำนักต่าง ๆ นั้น ต้องฝึกหัดปฏิบัติสอนให้ผู้น้อยศิษย์เห็นเป็นตัวอย่างก่อน เขาจึงจะสนใจปฏิบัติตามบ้างทีหลัง อย่าเพิ่งสมมุติว่าตนเองเป็นพระอรหันต์แล้ว ฉันพ้นกรรมร่วมแล้ว ธรรมชาติแรงกรรมวิบากไม่ยกเว้นให้ใครเลย อย่าเพิ่งสมมุติว่าตนเองจบกิจแห่งการเกิดและตายแล้ว ถึงแม้จะเป็นคริสต์. อิสลาม. โยคี. ฤาษี. เต๋า เซียนต่าง ๆ กรรมวิบากของปาณาติบาต ฯ นั้นไม่ยกเว้นให้ใครเลย ยอมรับความจริงบาปจะได้น้อยลง.... ภพชาติต่อไปจะดี โรคภัยน้อยอายุยืน มีอนุสัยจิตสูงขึ้น ด้วยบุญบารมี

พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ตรัสสอนถึงเรื่องแรงของอกุศลกรรมวิบากของศีลข้อที่ 1 คือ กรรมของปาณาติบาต ฯ นี้เป็น

ด่านใหญ่ที่สุด มหาภัยร้อยแปดพันประการมาจากกรรมนี้เป็นเหตุแล้วชักโยงไปให้ก่อกรรมอื่น ๆ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าถึงต้องบัญญัติเป็นศีลข้อ 1. ถ้าด่านแรกนี้พังไม่ลงจะหลุดพ้นวัฏสงสารไปนั้นยากนัก หรือมองไม่เห็นธรรมนี้บ้าง หรือเข้าไปถึงคุณธรรมนี้บ้างจะยังอยู่ห่างไกลมากจากประตูบรรลุธรรมชั้นสูง ถึงแม้จะทำบุญกุศลอย่างอื่น ๆ ไว้มากมายสักเท่าไร ๆ ก็ยังไม่เข้าสู่อริยภูมิ จะเป็นพระอรหันต์ไม่ได้เลย พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้ชัดเจนว่า ในอริยภูมินั้นต้องไม่มีการฆ่าชีวิตสัตว์ ไม่มีการเบียดเบียนชีวิตเลือดเนื้อซึ่งกันและกัน ทั้งทางตรงและทางอ้อมแล้ว ถ้าจิตเข้าสู่อริยภูมิบ้างแล้ว ต้องมองเห็นธรรมมีคุณธรรมแห่งเมตตากรุณาจิตต่อชีวิตเลือดเนื้อสัตว์ร่วมโลกเกิดแก่เจ็บตายทั้งหลายหมดแล้ว นิพพิทาญาณเกิดขึ้นแล้วแน่นอนพระอริยเจ้านั้น จิตหมดความกระหายเลือดเนื้อชีวิตสรรพสัตว์แล้ว สัจภาวะเป็นอย่างนี้ ส่วนจะบำเพ็ญได้มากหรือน้อย จะเข้าถึงธรรมบ้างหรือไม่นั้นเป็นอีกเรื่องหนึ่งต่างหาก ! ถ้ามองไม่เห็นคุณธรรมนี้ ถึงแม้จะทำบุญกุศลอย่างอื่น ๆ เอาไว้มากมายก่ายกองก็ยังห่างไกล ๆ จากประตูมรรคผลนิพพาน ถึงจะอย่างดีที่สุดก็ได้ไปเกิดเป็นเทวดาบนสวรรค์ชั้นต่ำ ๆ ได้ไม่นานนัก (อายุสั้น) หรือพอหมดบุญตกลงมาเป็นมนุษย์ จะเกิดเป็นพระราชาเศรษฐียาจกเข็ญใจ ก็ยังจะหนีไม่พ้นทุกข์กายใจ

ยังต้องหวาดเสียวสะดุ้ง ! ยังไม่ได้รับประกันชีวิตว่าจะปลอดภัย ประตูยักษ์มาร ประตูเดรัจฉานชาติ หรือประตูนรก เหตุเพราะแรงของอกุศลกรรมวิบากแห่งศีลข้อที่ 1. มันมีพลังงานมากกว่าศีลข้ออื่น ๆ มันจะผูกมัดกายเนื้อจนหนักอึ้ง ! กรรมวิบากของปาณาติบาต ฯ คือกรรมของเลือด คือกรรมของเนื้อ คือกรรมของชีวิตนั้นใหญ่โตมาก มันดึงดูดวิญญาณกักขังไว้จนหนักแน่น จะสลัดให้หลุดออกจากกระแสแห่งวังวนของกรรมร่วมในวัฏสงสารนั้นยากมาก จะไปไม่รอดจนถึงฝั่งที่พ้นวัฏฏะได้. ในมหาเมตตากรุณาสูตรตรัสว่า "การฆ่าชีวิตเขา เขาก็จะผูกเวรอาฆาตไว้กับเรา. วันหนึ่งข้างหน้า ๆ เขาก็จะมาฆ่าชีวิตเรา. การเบียดเบียนชีวิตเขาให้เดือดร้อน เขาก็จะผูกเวรอาฆาตไว้กับเรา. วันหนึ่งข้างหน้า ๆ เขาก็จะมาเบียดเบียนชีวิตเราให้เดือดร้อนเช่นเดียวกัน. การกินเลือดเสพเนื้อ เขาให้เดือดร้อน เขาก็จะผูกเวรอาฆาตไว้กับเรา. วันหนึ่งข้างหน้า ๆ เขาก็จะมากินเลือดและเสพเนื้อของเรา ให้เป็นทุกข์เดือดร้อนเช่นเดียวกัน." แรงกรรมวิบากยุติธรรมกรรมร่วมต่าง ๆ ถึงคราวให้ผลแล้ว มันมีพลังงานจะผัน สนองตอบมาในรูปเป็นโรคภัยไข้ทุกข์ต่าง ๆ[1]

---

1 วงการแพทย์ในสหรัฐอเมริกายังหนักใจมาก พ.ศ. 2512 เพียงแต่อเมริกาประเทศเดียว คนตายด้วยโรคมะเร็งต่าง ๆ วันละ 800 กว่าคน แล้วที่เริ่มเป็นนั้นยังนับไม่ได้ว่ามีเท่าไร ?

เป็นเชื้อโรคกัดกินเลือดเนื้อของเรา จนร่างกายเน่าเปื่อยผุพังพิกลพิการต่าง ๆ ถูกสัตว์ร้ายกัดต่อย ถูกไฟไหม้ น้ำร้อนลวก รถชน ตกเครื่องบินตาย ไฟเผาตาย อุบัทวเหตุต่าง ๆ เหล่านี้เป็นกรรมวิบากจากศีลข้อ 1. กรรมของปาณาติบาต ฯ ทั้งหมด เหตุสร้างไว้อย่างไรผลก็จะสนองตอบมาช้าหรือเร็วอย่างนั้น ยกเว้นจะมีปัญญาจักษุตีแตกธรรมะนี้บ้างไหม ? มีธรรมจักษุบ้างไหม ? ถ้าบุคคลนั้นเกิดโลกุตรวิปัสสนาปัญญาขึ้นเพียงแวบเดียวเท่านั้นก็จะได้ธรรมจักษุมองเห็นธรรมนี้บ้างแน่นอน ธรรมนี้เป็นปัจจัตตังรู้ได้ด้วยเฉพาะตนเอง ที่พบสภาวะธรรมนั้นบ้างแล้ว คือเป็นบุคคลที่ "ปรัชญาด้วยจิตใจ มากกว่าปรัชญาด้วยลิ้น" จึงจะรู้ได้และยอมรับความจริงนี้บ้าง ที่คัดค้านเพราะไม่ยอมรับความจริงต่างหาก !

เป็นความจริงอีกอย่างหนึ่ง คือนักปราชญ์ของพราหมณ์ (ฮินดู) หรือศาสดาของเชน (ไชนะ) หรือปราชญ์ของลัทธิฤาษี โยคี ผู้ทรงคุณแห่งเต๋า เซียนชั้นสูง ๆ ค้นพบเรื่องแรงกรรมวิบากของการฆ่าสัตว์ เบียดเบียนชีวิตเลือดเนื้อสัตว์นั้น มีความเห็นตรงกันกับพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เรื่องอื่น ๆ ยังมีขัดกัน แต่เรื่องนี้ไม่ขัดกันเลย สอนตรงกันหมด คือความจริงแล้วเปรียบได้เหมือนกับทองคำ จะตกไปอยู่ในที่ไหนก็ยังเป็นทองคำอยู่ที่นั้น ยกเว้นบุคคลนั้นจะไม่มีปัญญาธรรมจักษุจึงมองไม่เห็น พอนาน ๆ ไปก็รู้เอง

แล้วความเห็นของนักปราชญ์เหล่านี้ ทุกยุคทุกสมัยยังมองเห็นตรงกันอีกว่า ขุมนรกที่มนุษย์เราต้องเผชิญหน้ากันอยู่ทั่วทุกตัวคนนั้น ดังเช่นตกนรก เพราะเป็นโรค ปวดหัว ปวดฟัน ปวดท้อง โรคหืดหอบ โรคชัก โรคมะเร็ง โรคประสาท โรคหัวใจ โรคเรื้อน ผิวหนัง พุพองเน่าเปื่อยต่าง ๆ จะมีเงินรักษาป้องกันเท่าไรก็ไม่รอดพ้นไปได้หมด ยังตกอยู่ในขอบเขตของทุกข์กายทรมานจิตใจ บางคนอายุยังไม่ทันแก่ก็ต้องถูกผ่าตัดแหวะท้อง ดึงไส้พุงออกมาตัดต่อรีดหนองใส่ยาเย็บแผลเข้าเผือกต่าง ๆ ที่หนักขึ้นไปอีกชั้นก็พิกลพิการมาตั้งแต่กำเนิดเลยกรรมอย่างนี้ปราชญ์ค้นพบว่ามาจากกรรมของปาณาติบาต ฯ หมดทั้งปวงทั้งสิ้น บ้างทำในชาตินี้ บ้างสร้างสมมาหลายภพหลายชาติ ต่อให้เป็นมหาเศรษฐีร้อยล้านพันล้าน ก็ยังไม่ได้รับประกันชีวิตว่าจะพ้นภัยนรกขุมนี้ไปได้เลย อย่าสงสัยกันเลยถ้าท่านได้มหาสติปัฏฐานบ้าง คือเชื่อตามที่พระอรหันต์ พระ-โพธิสัตว์ พระพุทธเจ้า เทศนาเตือนสติถึงเวรภัยต่าง ๆ ไว้บ้างแล้ว จงอย่ามัวชักช้าเสียเวลา อายุไม่ยอมใคร... เวลาไม่คอยใคร... ธรรมไม่คอยใคร... จงพยายามทำบุญกุศลประกาศธรรมแนวนี้บ้าง จงพยายามฝึกหัดหลีกเลี่ยงให้หนักเป็นเบาไปได้บ้างแน่นอน ยังพอมีหนทางให้เราพยุง–พยุง–ประคับประคองนาวาชีวิตให้ไปทางปลอดภัยในการเกิดและตาย ได้อีกมากมาย

แห่งวัฏสงสาร เราขอแหวกว่ายไปทางที่เบาเบ็นดีที่สุด ยังได้ประกันชีวิตไว้บ้าง ปุถุชนนั้นถือศีล 5 ไม่ได้ห้ามมีลูกมีเมียกันเลย ถึงแม้เรายังจะไม่สามารถเลิกละการมีอาชีพทำบาปหยุดฉ้อโกงต่าง ๆ ลงได้ในทันทีก็จริงอยู่ แต่เราก็ยังจะทำบุญทานบารมีอย่างนี้ไปได้ ประกาศธรรมนี้แจกธรรมทานนี้ก็ยังทำได้ จงอธิษฐานจิตไว้เสมอ ๆ ว่าขอให้วันหนึ่งเราจงมีโชคดีได้เจริญธรรมนี้ ทศบารมีนั้นมีตั้ง 10 อย่างปุถุชน เราจะสร้างทีเดียวให้ดีพร้อม ๆ กันหมดทั้งสิบอย่างนั้นย่อมจะทำไม่ได้ เอาทีละอย่างให้ได้เสียที่ก่อนเถิด! ก็ยังดีเสียกว่าไม่ได้ทำไว้บ้างเลย คัดเลือกเอาด่านแรกนี้ มันหนักและใหญ่โตมาก แล้วมันยังตีคลุมไปหมดทุกด่านเสียอีกด้วย เรามาฝึกหัดสร้างสมบุญกุศลบารมีกันดูบ้างเถิด! แล้วจะโชคดีพระจะช่วยทันตาเห็นทั้งชาตินี้และชาติหน้า สาธุ!

ในมหาเมตตากรุณาสูตรตรัสไว้ว่า จงฝึกหัดทำวิบัสสนาที่ลิ้นก่อนจะได้เกิดผลความรู้แจ้งรส ในการบำเพ็ญสมาธิภาวนามาก คือฝึกหัดให้จิตหยุดเกิดเบ็นกุ้งหอยปูปลาเบ็ดไก่หมูวัวควายต่าง ๆ ลงเสียก่อน เพราะว่าปุถุชนนั้น จะกินสัตว์อะไร ๆ จิตก็เกิดเบ็นสัตว์อย่างนั้น จิตก็เกิดสร้างภาพสัตว์นั้นไว้เบ็นอนุสัย ลิ้นก็ติดรสอร่อยในเนื้อสัตว์นั้น 100% วิญญาณก็ปรุงแต่งหล่อหลอมซึมซาบด้วยพลังงานของสัตว์ที่ถูกฆาตกรรมชีวิต

นั้น ปัญหาตรงนี้เป็นเรื่องใหญ่โตของการเกิดและตายของทุก ๆ คน "หยุดเสพชีวิตเนื้อสัตว์ในวันเกิด จิตก็จะหลีกเลี่ยงหยุดเกิดเป็นสัตว์อย่างนั้นบ้าง หยุดเสพชีวิตเนื้อสัตว์ในวันพระจิตก็จะเกิดเป็นพระ จิตเกิดพระเมตตา จิตเกิดพระกรุณาธรรมขึ้นมาหล่อเลี้ยงวิญญาณและนามรูปที่เกิดดับเป็นพระอยู่ในตัวเสร็จพร้อมในวันนั้นในมื้อนั้นอยู่บ้างแล้ว" ตามพระ-อภิธรรมว่าจะได้เป็นอนุสัย จะได้มีทุนแห่งบุญกุศลให้เป็น "ชนกกรรม" ได้นำเราไปเกิดในที่สูงก่อน ที่ปลอดภัยก่อน ในสุคติภูมิก่อน สูตรศาสตร์เป็นอย่างนี้.

เพียง 7 วันมาฝึกหัดหยุดกันสักวันหรือสองวันคงจะไม่ถึงกับอดตายไปแน่นอน ทำไปเถิดยิ่งมากยิ่งดี เป็นการปล่อยชีวิตสัตว์ให้รอดตาย ก็คือการปล่อยชีวิตเราในอนาคตกาลนั้นเอง ถึงแม้เรายังไม่มีบุญสะดวกพอที่จะปฏิบัติธรรมนี้ได้ ก็จงช่วยกันประกาศบอกต่อ ๆ ไปก็ยังนับว่าได้ทำบุญบ้างแล้ว ไม่มีทางขาดทุนเลย เอาตำราเล่มนี้แจกลูกหลาน แจกมิตรสหาย ถวายโรงครัววัด แจกเป็นของขวัญต่าง ๆ เชื่อว่าผู้รับต้องดีใจ เพราะบอกทิศทางให้เขาไปทางที่ดีที่ชอบ จะได้บุญทั้งเขาและเรา ท่านก็ทำบุญแบบอื่น ๆ กันมาก็มากมายแล้ว หันมาทำบุญแบบนี้กันดูบ้างเถิด! ถ้ามนุษย์เพียงหยุดเสพชีวิตเนื้อสัตว์คนละวันเดียว เชื่อว่าสัตว์จะต้องตายน้อยไปหลายล้านชีวิต

หรือเพียงเฉลี่ยกันคนหนึ่งเอาวันละสองชีวิต ปีเดียวก็ปาเข้าไป 720 ชีวิตแล้วนา ! แล้วขอถามสักหน่อยว่า ใครตั้งแต่เกิดมาในโลกนี้ ได้เคยซื้อสัตว์มีชีวิตเอาไปปล่อยให้มันรอดตายเป็นทานไปตั้ง 720 ตัวบ้าง มีไหม ? หรือยังไม่เคย....แต่ถ้าเราหยุดกินมันรวม ๆ กันได้สักปีเดียวเท่านั้น เราก็ยังได้ปล่อยสัตว์รอดตายไปตั้งเท่านั้นชีวิตแล้วนา ! อย่าสงสัยกันเลยเอาตัวเลขนี้ไปคิดดูถกเถียงกันนาน ๆ หน่อยเถิด ! เสียววูบ ! เชียวนา...การเวียนว่ายตายเกิดนั้นตัวใครตัวมันนา ! ถึงคราวจริง ๆ แล้วพ่อแม่พี่น้องลูกเมียมิตรสหายที่รักกันเกือบจะตายก็ช่วยกันไม่ได้ ตายหมดไม่มีเหลือเลย ! บุญบาปที่ติดไปได้นั้นอยู่ที่จิตตนคิดแล้วกายตนทำ สมบัติเงินทองมีมากมายก็แบกเอาไปเกิดใหม่ไม่ได้เลย ! เป็นของมีอยู่ประจำโลก ถ้าเรามีบุญก็ได้เกิดมาครอบครองชั่วเพียงแค่ลมหายใจเข้าออกเท่านั้น บางคนยังไม่หมดลมหายใจก็หมดสิทธิครอบครองเสียแล้ว ผู้ได้สติผู้ฉลาดแล้ว ไปดูงานศพจงคิดกันบ้าง ? ต้องรู้จักแปรสภาพสมบัตินั้นให้กลายเป็นบุญกุศลบารมี ให้มีทุนติดตามวิญญาณเราไปเกิดใหม่บ้าง พระพุทธเจ้า บอกว่าได้ประกันชีวิตไว้บ้าง เพราะว่าในร้อยคนในพันคนในหมื่นคน...ที่ตายไปแล้วจะมีหวังได้กลับคืนมาเกิดเป็นลูกหลานในตระกูลเดิมนั้น ๆ หาสักคนหนึ่งแทบไม่มี.... เพื่อหวังกลับมากินสมบัติเงินทอง

ของตัวที่เคยสร้างสมไว้นั้นยากมาก.... จะหวังมาเกิดอีกแล้วได้เป็นเจ้าของอีกนั้นยากมาก.... ฉะนั้นการตายของมนุษย์ก็คือการล้มละลายครั้งยิ่งใหญ่ และครั้งสุดท้ายของทุก ๆ คนนั้นเอง.... อย่าสงสัยเรื่องนี้เลย

ข้าพเจ้าผู้เรียบเรียงเรื่องนี้มีเจตนาดีต่อเพื่อนมนุษย์ทุกลมหายใจเข้าออก จึงเที่ยวประกาศเมตตากรุณาธรรมนี้อุทิศทั้งเงินทองกายใจให้แก่ผลงานนี้ เพื่อความปลอดภัยของท่านและตัวข้าพเจ้าและสรรพสัตว์อีกด้วย เพราะตราบใดที่เรายังต้องเกิดแก่เจ็บตายอยู่แล้ว จะต้องอยู่ในโลกใดโลกหนึ่งแน่นอน จะต้องพบกันอีกบ้างแน่นอน โลกสันติสุขมากเท่าไร ๆ เราก็ได้รับบุญร่วมกรรมร่วมแห่งสันติสุข ฉะนั้นเรายังอยู่ในโลกนี้แล้วต้องช่วยกันตักเตือนบอกมหาสติปัฏฐานชี้บอกทางสงบสุขซึ่งกันแลกัน ช่วยกันสร้างชาติสร้างโลกให้สันติสุข เพราะว่า "ตราบใดที่ยังมีการฆ่าสัตว์ใหญ่ที่มีมือมีตีนกันอยู่แล้ว ตราบนั้นสงครามอาฆาตจองเวร และสงครามฆ่าชีวิตซึ่งกันแลกันจะไม่มีวันสงบลงไปได้ หรือหมดสิ้นโลกไปได้เลย" พระ-อรหันต์ พระโพธิสัตว์ พระพุทธเจ้า สักพันองค์ให้มานั่งในบ้านเราก็ยังช่วยกันไม่ได้ ถ้าหากว่าเราไม่คิดปฏิบัติไม่คิดจะเดินทางของท่านบ้าง ท่านบอกว่า "ตถาคตได้เพียงแต่เป็นผู้ชี้ทางเท่านั้น ถ้าพวกเธอไม่เอาไม่เดินกันตามที่ตถาคตบอก

นั้นแล้ว ก็ช่วยอะไรไม่ได้ เพราะพวกเธอไม่เอากันเองต่างหาก" พระจะช่วยกันได้อย่างไร ? ขอให้ท่านผู้อ่านบทความนี้จงช่วยกันนำเอาปัญหาเหล่านี้ไปคิดดูก่อน! อย่าเพิ่งมองข้ามไป เรื่องเกิดและตายนั้นเป็นของทุก ๆ คนต้องเผชิญหน้าไหน ๆ จะต้องเผชิญกันแล้ว ก็จงพยายามเผชิญทางที่ปลอดภัยมากที่สุดเถิด! นั่นคือผู้ไม่ประมาทได้ประกันชีวิตกันไว้บ้างแล.... สาธุ!

ถ้าหนังสือเล่มนี้เกิดเป็นบุญกุศลได้เตือนสติเพื่อนมนุษย์บ้าง หรือช่วยสัตว์รอดตายไปสัก 1 ชีวิตขึ้นมาแล้ว ข้าพเจ้า "ธรทาส." ขออุทิศบุญกุศลนี้ให้แก่ ท่านผู้อ่านและเจ้าของตำราและชีวิตสรรพสัตว์ทั้งหมด และถ้าเป็นบาปกรรมอะไรเกิดขึ้นมาบ้างแล้ว ข้าพเจ้าขอยิ้มยินดีพลีชีวิตรับบาปนั้นไว้แต่ผู้เดียวหมดทุกชาติภพแล.... สาธุ!

ข้าพเจ้า "ธีระ วงศ์โพธิ์พระ" (ขอตอบจดหมาย) มีผู้ชอบ จ.ม. ถามมากนักว่าข้าพเจ้าถือศีลอะไร? ขอตอบไว้ที่นี้เลยว่าอธิษฐานจิตรับศีลจากบิดามุ่ง "พุทธภูมิ" ถือศีล 5 ตามแบบโพธิสัตว์ธรรม* เป็นปุถุชน บางวันศีล 5 ข้อก็เต็มเขี่ญไปไม่ตลอด บางวันก็บริสุทธิ์ พูดความจริงไม่คิดจะ

---

*ก่อนมาทำงานนี้มีที่ดินใน กทม. 4 แห่งซื้อไว้ด้วยเงินเดือน บัดนี้ ขายใช้จ่ายในผลงานนักบุญชมรมธรรมทานหมดไปแล้ว ปลงสังขารแล้ว

โกหกตัวเอง แต่เป็นผู้ริเริ่มชักชวนผู้อื่น ๆ และตนเองก็ขอเดินทางนี้ตั้งแต่ชาตินี้เป็นต้นไปแล้ว ขอขอบคุณที่ท่านได้สนับสนุนผลิตผลงานวิทยาทาน และชีวิตนักบุญให้ฉันอยู่รอดไปได้ปีหนึ่ง ๆ นี้ สาธุ! พระคุณนี้ขอจารึกไว้ในอนุสัยตราบไปจนกระทั่งถึงวันที่ข้าพเจ้าได้บรรลุ "พระอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ" ในโลกมนุษย์นี้ (ไม่คิดจะหนีโลกนี้ไปด้วย) ตายแล้วขอเกิดทันที ขอเป็นลูกเศรษฐีจงเอาสมบัติพ่อแม่มาย้ำลงไปอีก (คอยเงินเขาทำบุญช้าเกินไป) ขอจงได้มีวิญญาณอิสระมาทำหน้าที่นักบุญแทนท่าน ในการช่วยปลดปล่อยชีวิตสัตว์ที่เราเคยกินเนื้อมัน เคยสั่งการ เคยฆ่าชีวิตมันตาย ซึ่งกรรมร่วมอย่างนี้ทุก ๆ คนจะต้องมีบ้าง ไม่ชาติใดก็ชาติหนึ่งอย่าสงสัย... ผู้ใช้นามปากกาว่า "ธีรทาส." ขอรับหน้าที่เพาะเชื้อบุญกุศลลงในเนื้อนา แห่งมหาเมตตากรุณาธรรมทานอาณาจักรใจนี้สร้างเอาไว้เป็นดุลยถ่วงโลกเพื่อจะได้ลดความโหดเหี้ยม! ของจิตใจลงไปบ้าง "ดุลยถ่วงโลก" ให้เกิดความสงบสุขสันติภาพอันถาวรในอนาคตกาลยาวนานกว่านี้จะได้เกิดขึ้นมาบ้าง สาธุ! จงช่วยปล่อยข้าพเจ้าไปเอาบุญสักคนเถิด! อนาคตหรือลูกหลานเหลนของท่านผู้สนใจธรรมทานจะยังได้มี

ที่พึ่ง มีนักบุญที่ใคร ๆ ขอก็ส่งให้ฟรี ๆ ก่อนอย่างนี้ ขอเมตตาจิตให้ข้าพเจ้าหว่าน ๆ ไปยังสองหมื่นกว่า ๆ วัดทุกจังหวัด ทุกอำเภอ ทุกตำบล ขอเวลาอีกสัก 50–100 ปีเถิดจะเกิดผลเนื้อนาบุญที่ดีกว่าทุกวันนี้บ้าง การริเริ่มจุดตั้งต้น "นักบุญ" แนวนี้แจกทานพวกเราได้ทำร่วมกันไว้บ้างแล้ว สาธุ !

นับถือคุณธรรมในดวงจิตนี้
จากธีระ วงศ์โพธิ์พระ (ธีรทาส.)
(ผู้จัดการชมรมพิมพ์หนังสือธรรมทานทาง ป.ณ.)

โรคมะเร็ง

จากหนังสือพิมพ์ไทยรัฐ 4/7/2513

กระทรวงสาธารณสุข ประเทศญี่ปุ่น ได้ลงทุนสำรวจประชาชนถึง 49 แห่ง จำนวน 265,000 คน คือตั้งแต่ พ.ศ. 2508 ถึง 2511 เป็นเวลา 3 ปี ระหว่างทำการสำรวจอยู่นั้นได้มีคนตายไปด้วยโรคมะเร็ง ในกองนี้ไปถึง 6,598 คน ได้ตัวเลขแสดงผลการสำรวจพบว่าบุคคลไม่ว่าชายหญิงที่ชอบกินอาหารเนื้อสัตว์ต่าง ๆ กินประจำวันมาก ๆ และสูบบุหรี่จัด[1] และชอบดื่มน้ำชาญี่ปุ่นแก่จัด (ชาญี่ปุ่นก็เหมือนกับชาจีน) คน 3 ประเภทนี้เป็นโรคมะเร็งมากที่สุด เป็นถึง 20 คนเป็นโรคมะเร็งต่อ 1 คน เป็นตัวเลขที่น่ากลัวมาก ส่วนพวกที่นิยมกินแต่พืชผักผลไม้ต่าง ๆ ประจำวันมาก ๆ (มังสวิรัติ) หรือไม่เสพเนื้อสัตว์เลยนั้น พบตัวเลขที่ปลอดภัยจากโรคมะเร็งต่าง ๆ มากมาย รัฐบาลญี่ปุ่นเพิ่งจะเปิดเผยออกมาทำให้วงการแพทย์ทั่วโลกสนใจมาก นักวิทยาศาสตร์ค้นพบว่าไขมันของเนื้อสัตว์ต่าง ๆ คนกินมากไปมันเข้าไปอยู่ในเลือดคนมากเกินไปเป็นเหตุให้เกิดโรคต่าง ๆ มากมายและขี้โรค ต้นเหตุของอายุสั้น มีกรรมอย่างนี้

---

1 นิโคตินในบุหรี่เป็นยาพิษ ทำให้หลอดเลือดตีบแข็งตัวขึ้นไปอีก เป็นอันตรายแก่โรคหัวใจและโรคเบาหวานทุกอย่าง

ในสหรัฐอเมริกา พ.ศ. 2512 ปีเดียวทั่วประเทศมีคนต้องตายด้วยโรคมะเร็งต่าง ๆ ไปถึงวันละตั้ง 800 กว่าคน แล้วที่ยังไม่ตายนั้นคงจะคำนวณไม่ได้ว่ามีเท่าไร?

ข้าพเจ้าคิดว่าเมืองไทยเรานี้ยังไม่ได้สำรวจ ถ้าเอากันจริง! ก็คงจะไม่แพ้เขามากมายนัก ส่วนมากยังงมงายหาว่าถูกผีถูกคุณ ไปหาผู้วิเศษเสก ๆ เป่า ๆ ไม่ไปให้แพทย์ตามโรงพยาบาลตรวจตั้งแต่ต้นมือ ยังมีอีกมากมายตามบ้านนอก ๆ แล้วก็ตายไป ๆ หารู้ไม่ว่า มันไม่ใช่ผีสางอะไรเลย วิทยาศาสตร์การแพทย์ตรวจพบเชื้อได้ 100% เลิกงมงายกันเสียที่เถิด! เขาไปโลกพระจันทร์โลกอังคารกันได้แล้ว จงได้สติรู้แจ้งจิตใจเถิด!

โรคหัวใจ

นักวิทยาศาสตร์ชั้นนำโลก และนายแพทย์ผู้เชี่ยวชาญในการรักษาโรคหัวใจแห่งสหรัฐอเมริกา ได้ลงความเห็นตรงกันว่า วิธีป้องกันและรักษาโรคหัวใจ ที่กำลังเป็นปัญหาแก้ไม่ตก ไม่แพ้โรคมะเร็งเท่าไรนักนั้น ซึ่งจัดว่าเป็นโรคระบาดใน พ.ศ. 2513 นี้ก็ว่าได้ มีทางเดียวที่จะต้องชักชวนแนะนำให้ชาวอเมริกันลดการกินอาหารพวกไขมันสัตว์ เนื้อสัตว์ ไข่ นม เนย ต้องให้ลดน้อยลงไปมาก ๆ หน่อย เพื่อลดความอ้วนป้องกันโรคเบาหวาน ป้องกันโรคไขมันจะจับหัวใจ เส้นเลือดตีบจะแข็งตัว อุดตันแตกง่ายเป็นโรคหัวใจวาย เป็น

อัมพาตง่าย ๆ พวกไข่ทำให้เป็นนิ่วในถุงน้ำดีและโรคหัวใจง่าย แล้วแนะนำให้เสพพวกอาหารพืชผักผลไม้ต่าง ๆ แทนเนื้อสัตว์ให้มาก ๆ อายุจะได้ยืนนาน ๆ ป้องกันได้ด้วยการถือมังสวิรัติอย่างเดียว (ความเห็นของแพทย์)

คือ หลักฐานทางวิทยาศาสตร์การแพทย์ได้ค้นพบใหม่ด้านเรื่องอาหารพวก เนื้อ นม ไข่ ว่ายังไม่ใช่อาหารที่บำรุงชั้นดีเลิศไปหมดเสียแล้ว ค้นพบว่าเนื้อนมไข่ถ้ากินมากเกินไปจะเป็นเหตุให้เกิดโรคภัยร้ายแรงต่าง ๆ ขึ้นมาเสียอีกแล้ว มักจะเป็นกับคนรวย ๆ เสียอีกด้วย กินเนื้อสัตว์มากจะตายเร็วบาปกรรมตามทันตาเห็นแล ... (จงช่วยกันบอกต่อ ๆ ไปด้วย)

ส่วน ฯพณฯ ม.ร.ว. คึกฤทธิ์ ปราโมช ได้กล่าวไว้ในการตอบปัญหาประจำวัน ท่านก็สนับสนุนการถือมังสวิรัติของอินเดีย ใน น.ส.พ. สยามรัฐ 28/10/2513 ว่า "มีคนจำนวนไม่น้อยในโลกนี้ที่เป็นมังสวิรัติ คือ ไม่กินเนื้อสัตว์เลยในอินเดียมีชาวฮินดูหลายร้อยล้านคนที่กินแต่พวกพืชผักและผลไม้ ก็เห็นเขาอยู่กันได้ ไม่ได้เดือดร้อน" (หมอมีชื่อเสียงเมืองฝรั่งรักษาโรคฉัน ก็แนะนำให้คนไข้กินแต่ผักผลไม้มาก ๆ)

แล้วชาวพุทธถือศีล 5 มีลูกเมียหันมา
สนใจกินพืชผักแทนเนื้อกันบ้างเถิด !

ตำรายาเซียนโบราณ

ยารักษาป้องกันโรคกระเพาะอาหารลำไส้พิการ ให้กินกะหล่ำปลีกินดิบ ๆ ได้ยิ่งจะดีมากรักษาแผลในกระเพาะ ทำให้ลำไส้เหนียวตัวด้วย. ยารักษาป้องกันตามืดมัวผ้าฟางต่าง ๆ ให้กินผักบุ้งกินดิบ ๆ มาก ๆ ยิ่งจะดี. ยารักษาป้องกันโรคหัวใจให้กินกระถินดิบ ๆ วันละ 2 กำมือ. (กระถินมีโปรตีนสูงมากถึง 90% กินแทนเนื้อสัตว์ได้ดีมาก) และหัวหอมสดวันละ 100 กรัม หัวหอมสดลดไขมันในหลอดเลือด. ยารักษาป้องกันโรคบวมตามมือตีนให้กินมันเทศชนิดสีเหลือง ๆ จะต้มหรือเผากินแทนข้าวกินมาก ๆ และกินพวกถั่วดำและหุงข้าวกล้องกับกระเทียมกินให้มาก ๆ อาการบวมจะหายยุบเร็วขึ้น. ยารักษาโรคความดันโลหิตสูงให้กินหอมสดมาก ๆ และต้นคื่นฉ่ายดิบ ๆ กินมะขามป้อมดิบ ๆ มาก ๆ ป้องกันเส้นเลือดแตกมันทำให้เส้นเลือดฝอยเหนียวตัวขึ้น. (ต้องลดอาหารพวกเนื้อสัตว์ไขมันของเนื้อสัตว์ต่าง ๆ กินพืชผักผลไม้มาก ๆ ด้วยจึงจะได้ผลดี) ซึ่งพืชผักเหล่านี้ทางวิทยาศาสตร์เอาไปแยกธาตุดูแล้วยอมรับว่าได้ผลดีมาก มีวิตามินต่าง ๆ ช่วยได้มาก. ยาแก้กลิ่นตัวแรง รักแร้เหม็น งดกินเนื้อสัตว์ 6 เดือน กินแต่ผักผลไม้แทนเนื้อสัตว์ต่าง ๆ จะเห็นผลหายเหม็นลงมาก

จงดื่มน้ำที่ต้มสุกแล้ววันละ 5 ขวด ดื่มน้ำสะอาดมาก ๆ ป้องกันโรคต่าง ๆ ดีมาก. แล้วการอาบน้ำคือทำความสะอาดภายนอกกายตน. แต่การดื่มน้ำคือทำความสะอาดภายในตัวคน ขับพิษเชื้อโรค แก้ท้องผูก.

มีผู้สงสัยชอบถามปัญหานี้กันมาก

(1) ถามว่านมเนยกินได้ไหม ? ตอบว่าในโพธิสัตว์วินัยกล่าวว่า การกินนมแม่นั้นไม่ได้ฆ่าแม่ให้ตาย (นมเป็นของให้) พระพุทธเจ้าท่านก็ฉัน เขาถือตรงไม่ได้ฆ่าสัตว์ที่มีชีวิตให้ตายแล้วเป็นกินได้ ส่วนเนยนั้นทำมาจากนมกินได้กินมาก ๆ หน่อยในระยะ 1 ปีแรก ทดแทนเนื้อสัตว์ได้ (ธีรทาส. ก็ดื่มนมกินเนย)

(2) ถามว่าหัวหอมหัวกระเทียมกินได้ไหม ? ตอบว่าไม่ใช่เนื้อสัตว์ แต่เป็นผักประเภทกระตุ้น ! มีกลิ่นแรงมาก ผู้ที่ต้องการความสงบมาก ๆ ไม่กินก็มี แต่ในระยะแรกสมควรกินมาก ๆ มันมีตัวยาบำรุงมาก ให้ความร้อนอบอุ่น แก้หวัด โรคปวดเมื่อย ขับลมในกระดูก

(3) ถามว่าหอยนางลม (จีนแต้จิ๋วเรียกว่าออ) หอยแมงภู่ ปลิงทะเล กินได้ไหม ? มีบางคนบอกว่ามันไม่มีเลือดสด ๆ สีแดง ๆ เป็นเจหมด ตอบว่าผิด ผิดศีลฆ่าสัตว์เบียดเบียน

ชีวิตเลือดเนื้อสัตว์ 100% พวกหอยต่าง ๆ เป็นสัตว์ไม่ใช่พืชผัก ผู้ที่อยากจะกินไปแก้วินัย พูดเอาเองจนพอใจเลย กรรม! (พูดเข้าข้างลิ้นตนเอง)

(4) น้ำมันถั่วบางท่านไม่ชอบกลิ่นแรงเกินไปนั้นวิธีแก้กลิ่น เอาน้ำมันเทใส่กระทะเคี่ยวคนให้ไอระเหย พอมันร้อนจัด ๆ สัก 20 นาที แล้วเอาใบเตยล้างน้ำเปียก ๆ ใส่ลงไปทอดพอเหลือง ๆ 10 ใบ เวลาใส่ใบเตยจะมีควันพุ่งขึ้นมาไม่ต้องกลัว วูบเดียว (ระวังน้ำมันกระเด็น) กลิ่นจะดับไปได้มาก ที่มีกลิ่นแรงมักจะเป็นน้ำมันเก่าเกินไป ถ้าใหม่ ๆ ข้าพเจ้าดมว่าหอม แล้วพวกเป็นโรคไขข้อเยื่อกระดูกอักเสบนั้น ถ้ากินน้ำมันถั่วไปสักพักรู้สึกค่อยยังชั่ว อย่ากินน้ำมันหมูมันให้โทษมากกว่าให้คุณ กินพวกน้ำมันพืชธรรมชาติต่าง ๆ ดีที่สุด ได้ทั้งบุญทั้งคุณเป็นวิตามินด้วย น้ำมันอะไร ๆ ก็แพ้น้ำมันถั่วจีนเรียกว่า "เต้าอิ๊ว" ทำจากถั่วลิสง

โปรดทราบกินน้ำมันถั่วลิสงดีที่สุด มีวิตามินสูงไม่มีเชื้อโรคร้ายแรงเพราะทำจากถั่วลิสงธรรมชาติ จีนเรียกว่าเต้าอิ๊ว แล้วน้ำมันอื่น ๆ ยังปลอมขายกันได้ แต่น้ำมันถั่วนั้นปลอมไม่ได้เพราะมีกลิ่นถั่ว ดมดูรู้ทันทีมันมีกลิ่นหืนของถั่ว แต่เวลาใช้ผัดผักใส่กระเทียมลงไป มันก็จะหายแล้วกลับกลายเป็นหอมขึ้นดีมาก เวลาซื้อต้องคัดเลือกร้านจีนตามยี่ปั๊วใหญ่ ๆ

เขาขายดีมีน้ำมันส่งมาใหม่ ๆ ไม่หืนมากแล้วคัดเลือกซื้อ ตรามังกร หรือตรานกอินทรี ตราหัวแม่มือก็ยังดี ๓ ตราน้ำมันมีชื่อมานานแล้ว. (ข้าพเจ้าแนะนำไม่รู้จักกับคนขายเลย)

โปรดทราบทางวิทยาศาสตร์ตรวจพบว่ากินน้ำมันหมูไม่ดีมีอันตรายในวัยชรามาก มันทำให้เป็นโรคไขมันจับหัวใจเส้นเลือดแตกง่าย เส้นประสาทแข็งตัว อุดตันตีบเปราะแตกง่ายเป็นอัมพาตง่าย เป็นโรคปวดตามไขข้อกระดูกต่าง ๆ อายุไม่ยืนให้โทษมากกว่าให้คุณ ช่วยบอกต่อ ๆ ไปเอาบุญด้วย (บาปกรรมทันตาเห็น)

(๕) ถามวิธีคั้นน้ำถั่วเหลือง (น้ำเต้าหู้) ดื่มแทนนมเนย ตอบว่าเอาถั่วเหลืองมาบดขยี้เปลือกออก พอเม็ดแตกแล้วคัดเปลือกทิ้ง ใส่น้ำแช่จนถั่วพอง แช่ 2 ชั่วโมงก็ใช้ได้ แช่จนมันพองก่อน แล้วใส่โม่ให้เป็นแป้งน้ำ แล้วใส่ถุง หรือผ้ามุ้งบิดคั้นเอาน้ำขาว ๆ ออกมา เอาไปต้มจนเดือดใส่น้ำตาลดื่มได้เป็นยอดยาวิตามิน มีโปรตีนสูงกว่าเนื้อสัตว์ พวกที่จะต้องการด่วนใช้แช่น้ำร้อน หรือใช้ครกโขลกก็ได้เหมือนกันแต่สู้โม่เป็นแป้งไม่ได้ (ใช้เครื่องแบบปั่นกล้วยหอมผลไม้ก็ได้) ใช้ไฟฟ้าปั่นตามวัดต่าง ๆ สมควรทำดื่มบ้าง มันแทนเนื้อสัตว์ได้ดีมาก เป็นสารอาหารบำรุงสมองด้วย

(6) ขอแนะนำท่านที่อยู่ไกลตลาด ถ้าไม่มีพวกเต้าก๊วเต้าหู้ กินแทนพวกเนื้อสัตว์นั้น จงใช้ฟองเต้าหู้เป็นของแห้งเก็บได้ทนดี วิธีทำ ทอดกรอบอร่อยมาก คือ ตัดฉีกเป็นแผ่นเท่าฝ่ามือ (อย่าแช่น้ำ) เอาน้ำมันใส่กระทะพอร้อน ๆ ใส่ฟองเต้าหู้ลงไปจะสุกทันที มันลอยใช้ตะเกียบคีบพริกกลับไปมาสองสามทีสีเหลือง รีบเอาขึ้นทันที (ถ้าไฟแรงนานเกินไปจะขม) เอาขึ้นมาทิ้งพอน้ำมันแห้ง ใช้จิ้มซีอิ๊วขาว จิ้มน้ำมะนาวอะไร ๆ ก็ได้ กินกรอบอร่อยดีมาก ถ้ากินเหลือข้ามมื้อทำแกงจืด ผัดกับผัก ต้มซีอิ๊ว แทนหมูได้ทุกอย่าง. ถ้าฉีก, แผ่นเล็ก ๆ แช่น้ำพออ่อน ๆ ผัดใบกะเพรา ใบชะอม ใบหอม ใบกระเทียมสดต่าง ๆ หรือทำแกง ทำห่อหมกแทนเนื้อสัตว์ได้ดี มีโปรตีนช่วยบำรุงร่างกายสูงกว่าเนื้อสัตว์เสียอีก ในตลาดกรุงเทพ ฯ เขามีฉีกเป็นแผ่นเล็ก ๆ และหนาดีด้วยชั่งเป็นกิโล ๆ ขายตามร้านยี่ปั๊วทั่วไป ราคาถูกกว่าเนื้อสัตว์ตั้ง 60% ปลอดภัยจากเชื้อโรคมากมายเรียกว่าฟองเต้าหู้ (หู้กี) ถ้าชนิดแผ่นใหญ่ ๆ บาง ๆ ราคาแพงทอดไม่กรอบด้วย ต้องใช้แผ่นเล็กมันหนากว่ากันและราคาถูกด้วย (ทอดต้องไฟอ่อน ๆ ไม่ขม ทำชิ้นเล็กทดลองทอดดูก่อน)

(7) ตำน้ำพริกนั้น ใช้เต้าเจี้ยวไทย (สีเหลืองขาว ๆ บีบน้ำให้แห้งแทนกะปิ ถ้าเต้าเจี้ยวจีนนั้นสีดำไม่อร่อย สีดำ

เต้าเจี้ยวจีนนั้นเขาเอาไว้ใช้ผัดผักบุ้งต่าง ๆ หรือจะใช้เต้าหู้ยี้แทนกะปิก็ได้. หรือจะใช้ลูกหนำเลี้ยบแทนกะปิก็ได้. เต้าหู้ยี้ทอดน้ำมันก่อนมีกลิ่นกะปิหอมดี ส่วนน้ำปลานั้นใช้ซี่อิ๊วขาวในตำราเล่มนี้เรียกว่าน้ำปลาถั่ว ซี่อิ๊วมี ๒ อย่าง ชนิดดำรสหวานเขาใช้จิ้มของต่าง ๆ เวลาไปซื้อต้องบอกว่า "ซี่อิ๊วขาว" ร้านจีนมีขายทั่วไป

(๘) ยำอร่อยง่าย ๆ ไม่ต้องติดไฟด้วยซี! เอาตะไคร้ใบมะกรูด ขิง ๓ อย่างนี้เอาเท่ากัน หั่นบาง ๆ ซอยให้ละเอียด เอาเต้าหู้ยี้สีแดง ๆ ใส่ลงไป ๑ หรือ ๒ ก้อน เอาน้ำเต้าหู้ยี้ใส่บ้างนิดหน่อย? ผสมพอทั่วกันแล้ว เติมน้ำตาลทรายหน่อยแล้วบีบมะนาวนิด ! จะต้องการเปรี้ยวหรือหวานชิมรสดูตามชอบ วิธีอย่างนี้จะใส่ผักสด ลูกสะตอยำลงไปบ้างก็ได้ กินไม่เบื่อ เป็นยาอายุวัฒนะอีกด้วย ทีแรกทดลองทำสักนิดหน่อยก่อน เต้าหู้ยี้นิดเดียวก็พอ ถ้าทดลองทำจนชำนาญถูกส่วนแล้ว ๙๐% ชอบกินไม่เคยผิดหวังเลย! ชมว่าวิเศษไปเลย ถ้ากินคนเดียวเต้าหู้ยี้ ๑ ก้อนเล็กพอแล้ว ยำใส่ยอดกระถินหรือถั่วลิสงดีมาก กินรวมกับของทอดได้อร่อยดี

ถ้าจะใส่มะพร้าวคั่ว งาคั่ว ลูกสะตอสด กะหล่ำปลีสด ถั่วฝักยาวอะไร ๆ ก็ได้อร่อยไปเลย ปรุงพิเศษไปอีกรสหนึ่ง ทดลองดูสักจานหนึ่งก่อน.

(๑) ข้าพเจ้า "ธีรทาส." ชอบปฏิบัติแก้ไขความงมงายทางวิญญาณ มีความเห็นว่าดูชาวพุทธอินเดีย เขาถือมังสวิรัติเพียงแค่ศีล 5 เขามีลูกเมียได้ไม่ผิดศีล 5 เลย ดู "นางวิสาขา" ในพุทธกาลบรรลุโสดาบันแล้วยังมีลูกเป็นโหล (ประเพณีนี้จีนภาคเหนือก็มี) เรื่องอาหารแขกเขากินพวกของเผ็ดร้อนมากกว่าจีน เช่นเครื่องเทศต่าง ๆ มันเผ็ดร้อนขับลม และกินพวกถั่วต่าง ๆ มาก ยังดื่มนมกินเนยมากกว่าชาวจีนในเมืองไทยที่ข้าพเจ้าเห็น แขกไม่กินเนื้อสัตว์จึงอยู่ได้อ้วน ๆ กันส่วนมาก

ส่วนแบบของจีนนั้นยังผิดหลักเขาไป คือจีนเอาแบบกินผักของแขกมาเปลี่ยนเป็นกินเจ แล้วก็ไม่กินแบบแขก แต่มากินพืชผักแบบจีน ผักที่ชาวจีนกินนั้น ส่วนมากไม่เผ็ดร้อนพวกผักเย็น ๆ กินไปนาน ๆ ร่างกายบางคนทนไม่ไหวก็มี ข้าพเจ้าเคยถกปัญหานี้กับแพทย์จีน ท่านเห็นด้วย มีทางแก้จะต้องกินพวกหัวหอม กระเทียม กุ้ยฉ่าย คือพวกพืชผักที่เผ็ดร้อนขับลมเข้าไปแก้บ้าง ผักพวกนี้ป้องกันโรคหวัดมีวิตามินสูงแทนเนื้อสัตว์ได้บ้าง แล้วต้องกินพวกถั่วต่าง ๆ ดื่มนมกินเนยกินแบบแขกนั้นบ้าง จึงจะถูกหลักอนามัยเดินสายกลางตามพุทธประสงค์ อธิษฐานจิตไว้ก่อนวันหน้า ๆ คงมีบุญทำได้ง่าย ๆ พบที่กินสะดวกสบายดีแล... สาธุ!

อีกเรื่องหนึ่งชาวจีนในเมืองไทยมักจะพูดปนเปสับสนกันไปมากมีอยู่ 2 ข้อคือ ศีล 5 กินผัก. กับศีล 8 (อุโบสถศีล) นั้น ในพระไตรปิฎกมหายานแยกกันไว้ว่า

ข้อ (1) ทีสู่-คือถือมังสวิรัติ กินพืชผักทั้งหมดได้ ถือเพียงแค่ศีล 5 เท่านั้นไม่ได้ห้ามมีลูกมีเมีย (แบบแขก) มีพวกหนึ่ง

ข้อ (2) ทีเจ-คือถือมังสวิรัติ เหมือนกัน แต่ถือศีล 8 คืออุโบสถศีล อย่างนี้จึงห้ามมีลูกมีเมียและยังห้ามกินข้าวเย็นอีกด้วย จีนเรียกว่า "โบ๊ยกวงเจก่าย" อย่างนี้จึงเรียกว่ากินเจแท้ คือ "ทีเจ-โบ๊ยกวงเจก่าย"

ส่วน "ทีสู่-นั้นกินพืชผักทั้งหมด" ถือแค่ศีล 5 จีนเรียกว่า "โหงวก่าย" ผู้หญิงแต่งงานได้ ผู้ชายมีเมียได้ ไม่ผิดศีล 5 เลย ชาวจีนพวกยายซิ้มยายอึ้มมักจะพูดสองข้อนี้ปนเปสับสนกันยุ่ง แยกไม่เป็นด้วย พวกอาม้างมงายไม่พูดตามศีลวินัยอีกด้วยกรรม!

ข้าพเจ้าขอขอบคุณพระยาภรตราชสุพิช ฯ ผู้เป็นเจ้าของตำราอาหารมังสวิรัติเล่มแรกของเมืองไทยนี้ที่อนุญาตให้ข้าพเจ้าพิมพ์ ซึ่งท่านไม่เสพชีวิตเนื้อสัตว์ มีร่างกายที่ทรงพลังอายุ

ยืนร่วม 100 ปีแล้ว และคุณวิโรจน์ ศิริอัฐ พร้อมทั้งผู้มีจิตศรัทธาอุทิศเงินให้เป็นเชื้อกองทุนนี้อีกด้วย ต่อไปนี้เป็นคำหมายเหตุบอกเคล็ดลับการปรุงอาหารผักของท่านเจ้าของตำรา ข้าพเจ้าได้คัดเอามาพิมพ์ไว้ด้วย ต่อจากหน้านี้ไป:-

นับถือคุณธรรมในดวงจิต

จากธีระ วงศ์โพธิ์พระ (ธีรทาส.)

(ผู้จัดการชมรมพิมพ์แจกทาน ขอฟรีทาง ธ.ม.)

หนังสือทุกเล่ม "ธีระฯ" ต้องสงวนลิขสิทธิ์ตามกฎหมายขึ้นมาแล้ว เพราะเกิดมีผู้ขโมยเอาไปพิมพ์ขาย และโฆษณาสินค้า (ผิดอุดมคติ) หรือตัดตอนบทความแก้ไขจนขาดรสเสียความเดิมไปมากมาย (ไม่อนุญาต)

หมายเหตุการปรุงอาหาร

ข้าพเจ้าขอเรียนให้ท่านที่ใช้ตำราเล่มนี้ทราบว่า การปรุงอาหารผักนี้ไม่จำเป็นต้องถือเคร่งครัด ในสิ่งของที่ประกอบอาหารนี้ แม้ยักย้ายใช้อะไรแทนในบางอย่างก็ได้ ขออย่าให้เกี่ยวแก่เนื้อสัตว์ (เลือก) น้ำมันสัตว์ออกเท่านั้น เช่นมันฝรั่งจะใช้มันไทย มันเทศแทนก็ได้ ที่ใดบอกว่าเห็ดจะใช้เห็ดอะไรก็ได้ ที่ใดบอกถึงผักชนิดไร ถ้าชนิดนั้นหาไม่ได้จะใช้ผักอย่างอื่นที่คล้ายคลึงกันแทนก็ได้ อนึ่งถ้าชอบรสแหลมหรืออร่อยมาก ๆ ควรเติมน้ำตาลนิดลงไป หรือผงชูรสได้ทุกอย่างตามใจชอบ น้ำปลาถั่วนั้นมีหลายอย่าง อย่างข้น (คือซีอิ๊วหวาน) อย่างใส (คือซีอิ๊วขาว) ส่วนน้ำมันก็คือ น้ำมันถั่ว น้ำมันบัว น้ำมันพืช แต่อย่างไรก็ดีเมื่อจะใช้น้ำปลาถั่ว (คือซีอิ๊วขาว) น้ำมัน, และเต้าหู้ยี้ ควรต้องระวังใช้อย่างดีที่ 1 จะทำให้รสอาหารดีขึ้น อย่าบังควรใช้ของเลว ๆ เลย (จะใช้น้ำตาลแทนผงชูรสก็ได้)

อนึ่ง เครื่องปรุงอาหารตำรานี้ไม่ได้กำหนดว่าอย่างไหนจำนวนเท่าไร ก็เพราะยากที่จะกำหนดตายตัวได้ เพราะถ้า

ทำอาหารมาก เครื่องปรุงก็ต้องใส่มาก ทำอาหารน้อยก็ใส่เครื่องปรุงแต่น้อย และโปรดใช้ความคะเนเอาตามสมควร หวังว่าแม่ครัวที่ทำอาหารเนื้อสัตว์ชำนาญอยู่แล้ว การปรุงอาหารตามตำรานี้ไม่ยากอะไรเลย โปรดเข้าใจตามนี้ด้วย.

พระยาภรตราชสุพิช ฯ

เล่มนี้ขอได้ฟรี ๆ ส่ง ธ.ม. มาที่
น.ส. เสาวนีย์ ธโนฆาภรณ์ ผู้ช่วยผู้จัดการ
แทนนายธีระ วงศ์โพธิ์พระ ชมรมธรรมทานทางไปรษณีย์
231/1 ซอยปลูกจิต 2 ถนนพระราม 4 กทม. (10330)
(ถ้าจะร่วมบุญส่งธนาณัติรับเงินที่ ป.ณ. คลองเตย)

สารบัญอาหารเล่มแรกของเมืองไทย

ท่านจะฉันอะไรในมื้อนี้

อาหารบริสุทธิ์ไม่มีกรรมร่วมการฆ่าสัตว์ใหญ่ ๆ ทั้งมื้อมีต้น ปลอดภัยจากบาปกรรมร่วมมากมาย เรามาทดลองชักจูงฝึกหัดฝีมือทำดูกันบ้าง จะได้มีเชื้อบุญ-กุศลบารมีเป็นอนุสัย เป็นปัญญาติดตามวิญญาณเราไปเกิดใหม่บ้าง ถ้าเป็นนักปฏิบัติธรรมจริง ๆ แล้วฉันเพื่อปลง ชาวพุทธก็กินเพื่อสร้างมหาเมตตากรุณาบารมี ในการช่วยชีวิตสัตว์ให้รอดตาย ฝึกหัดกินพืชผักผลไม้ไปพลาง ทำวิปัสสนาคือความรู้แจ้งที่ลิ้นก่อน หยุดวันละมื้อ หรือหยุดวันเกิดวันพระบ้างให้จิตเกิดพระเมตตาธรรมจริง ๆ กันบ้าง เชื่อว่าต้องทำกันได้บ้างแน่นอน ยกเว้นไม่ยอมปลง ไม่เอาธรรมเลย ปล่อยไปตามกิเลสแล้วต่อให้อีก 100 ปีพันชาติก็ยังทำไม่ได้เลย

ถ้าฉลาดคัดเลือกพลิกแพง เอาอะไรแทนเนื้อสัตว์ 107 ชนิดแล้ว ไม่จำเป็นต้องซื้อเนื้อสัตว์ราคาแพงเลย มีของกินอร่อย ๆ ตลอดปีได้บุญกุศลอีกด้วย การอุทิศเงินพิมพ์หนังสือเล่มนี้แจกทาน ก็คือการได้ช่วยปล่อยชีวิตสัตว์ที่เราเคยฆ่ามันตายเคยกินเนื้อมันมาบ้างแล้ว ไม่ในชาตินี้หรือชาติก่อน ๆ ทำบุญกันไว้บ้างเถิดสาธุ! อายุไม่คอยใครนา... ธรรมไม่คอยใครนา... ไม่ทำวันนี้แล้วจะทำเมื่อไร? เราจะรู้วันตายของเราได้หรือ? หยุดวันพระหรือวันเกิดได้บ้างก็ยังดี ยังมีเชื้อแห่งพุทธะบ้าง. กินเพื่อปลงอนิจจัง สร้างเมตตาบารมีไปพลางก่อน คิดอย่างนี้ปีติสุขใจทุกมื้อ สาธุ!

เนื่องจากกระดาษดี และค่าส่งอุปกรณ์การใช้จ่ายเผยแพร่ธรรมะขึ้นราคาหมดทุกอย่างเลย พระเณรวัดขอฟรี ๆ ไปมาก จ.ม. ขอฟรีได้รายละ 1 เล่มมีทุกวัน กองบุญแต่ละเล่มขาดเงินงวดนี้ตกเล่มละ 60 บาท ช่วยเมตตาต่ออายุกองบุญนี้บ้างเถิด ! จงทำบุญเกิน ๆ ไว้เผื่อแผ่แก่มหาชน 76 จ.ว. 844 อำเภอ 81 กิ่งอำเภอ เป็นบุญของสัตว์จะได้รอดตายอาณาจักรใจนี้แล... สาธุ !

ส่งธนาณัติ น.ส.เสาวนีย์ ธโนฆาภรณ์ ผู้ช่วยผู้จัดการแทนนายธีระ วงศ์โพธิ์พระ ชมรมธรรมทานทางไปรษณีย์ รับเงินที่ ป.ณ. คลองเตย กทม. แห่งเดียวได้เร็วดี อย่าส่งผิดชื่อจะรับเงินไม่ได้นา...

จ.ม. ส่ง 231/1 ซอยปลูกจิต 2 ถนนพระราม 4 กทม. (ระหัส ป.ณ. 10330)

รายชื่ออาหารผักไม่เกี่ยวกับเนื้อสัตว์

(เป็นวิตามินสมุนไพร ยาบำรุงอายุยืน)

1. แกงเผ็ดเห็ด

เครื่องปรุง เห็ดเป็นเนื้อ (เช่นเห็ดโคนหรือเห็ดบัวหรือเห็ดอื่น ๆ ก็ได้ที่ไม่มีพิษ) หอม, กระเทียม, ข่า, ตะไคร้, ลูกผักชี, ลูกยี่หร่า, เปราะหอม, ผิวมะกรูด, กระชาย, ใบโหระพา, พริกชี้ฟ้า, มะพร้าว, เกลือ, น้ำซีอิ๊ว (ถ้าหาเห็ดไม่ได้จะใช้ฟักทองหรือหน่อไม้สดเป็นเนื้อแทนเห็ดก็ได้ จงฝึกหัดทดลองแบบต่าง ๆ นิดหน่อยดูก่อน)

วิธีทำ เอาพริกแห้ง, หอม, กระเทียม, ข่า, ตะไคร้, ลูกผักชี, ลูกยี่หร่า, เปราะหอม, ผิวมะกรูด, เกลือใส่ครกโขลกให้ละเอียด กระชายหั่นละเอียด พริกชี้ฟ้าหั่น เด็ดใบโหระพา ปลอกเห็ดล้างน้ำแล้วพักไว้ (ถ้าใช้ฟักทองหรือหน่อไม้ หั่นชิ้นพองาม) ส่วนมะพร้าวขูดแล้วคั้นกะทิเคี่ยวให้แตกมัน แล้วเอาเครื่องที่โขลกลงผัดพอหอมดีแล้วใส่เห็ด (หรือฟักทองหรือหน่อไม้) เติมหางกะทิ พอสุกใส่กระชาย, พริกชี้ฟ้า, ใบโหระพา, ที่หั่นไว้นั้น ใส่น้ำซีอิ๊วอย่างใส (ซีอิ๊วขาว) แล้วชิมดูรสตามต้องการ ถ้าชอบรสหวานจะใส่น้ำตาลด้วยก็ได้

2. แกงต้มยำเห็ด

เครื่องปรุง เห็ดสด (เห็ดโคนหรือเห็ดบัวหรือเห็ดฟางก็ได้) ตะไคร้, ใบมะกรูด, มะนาว, พริกขี้หนู, น้ำปลาถั่ว,[1] ผักชี

วิธีทำ เห็ดสดปลอกเปลือกล้างน้ำ หั่นยาวตามดอกพองาม เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟ พอเดือดก็ใส่ตะไคร้ใบมะกรูดและเห็ดลงในหม้อ พอเดือดยกลงใส่น้ำปลาถั่ว มะนาวพริกขี้หนูทุบแตก แล้วลงในหม้อชิมรสตามชอบ ตักใส่ชามแล้วโรยผักชีรับประทานร้อน ๆ จึงจะมีรสอร่อยดี (จะใส่นมสดก็อร่อยดี.)

3. แกงต้มส้มเห็ด

เครื่องปรุง เห็ดสด (จะเป็นเห็ดโคนหรือเห็ดบัวเห็ดฟางก็ได้) หัวหอม, กระเทียม, พริกไทย, รากผักชี, เต้าหู้ยี้, น้ำปลาถั่ว, น้ำมันถั่ว, ส้มมะขามเปียก, น้ำตาลปี๊บ, ต้นหอม, ขิงสด, พริกชี้ฟ้า

วิธีทำ หอม, กระเทียม เผาไฟพอสุก ปลอกเปลือกล้างน้ำ แล้วเอาลงครกโขลกรวมกับรากผักชีพริกไทย เติมเต้าหู้ยี้ลงเล็กน้อย ยกหม้อขึ้นตั้งไฟ ใส่น้ำมันถั่วพอควรแล้วเอาเครื่องที่โขลกไว้ลงผัดให้หอม แล้วเอาเห็ดซึ่งหั่นเป็นชิ้นพองามใส่ลงผัดด้วย

---

1 น้ำปลาถั่วนั้น ตามร้านจีนขาย เรียกว่า ซีอิ๊วขาว

ต่อไปก็เติมน้ำลงพอควร แล้วใส่น้ำตาล, น้ำปลาถั่ว, น้ำส้มมะขามเปียก และต้นหอมที่ตัดเป็นฝอยไว้ลงในหม้อด้วย ชิมดูรสตามชอบ ตักใส่ชามแล้วโรยพริกชี้ฟ้า และผักชีที่หั่นไว้ เป็นเสร็จรับประทานได้.

4. แกงตะพาบน้ำ (มี่กึน)

เครื่องปรุง มี่กึนเป็นเนื้อ, พริกแห้ง, ลูกผักชี, ลูกยี่หร่า, เปราะหอม, ข่า, ตะไคร้, ใบมะกรูด, หอม, กระเทียม, ผิวมะกรูด, เกลือ, น้ำตาล, น้ำปลาถั่ว, ลูกตาลอ่อน, ลูกมะอึก, ระกำ, พริกชี้ฟ้า, มะพร้าว

วิธีทำ เอาเครื่องแกงใส่ครกโขลกให้ละเอียด คั้นกะทิเอาแต่หัวขึ้นตั้งไฟเคี่ยวพอเป็นมันแล้วเอาน้ำพริกผัดพอหอม เอาหางกะทิใส่พอเดือดจึงเอาหมี่กึนที่เป็นเนื้อหั่นเป็นชิ้นยาว 1 องคุลี มะอึกผ่า 4 ระกำหั่นเป็นชิ้น, พริกสดหั่น, ใบมะกรูดฉีก, หั่นลูกตาลอ่อนเป็นชิ้นเหมือนหนังหมู, เอาของเหล่านี้ใส่ในหม้อแกงแล้ว เติมน้ำปลาถั่ว น้ำตาล ชิมดูรสตามต้องการ

5. แกงฉู่ฉี่เต้าหู้เหลือง

เครื่องปรุง เต้าหู้เหลืองเป็นเนื้อ, พริกแห้ง, หอม, กระเทียม, ข่า, ตะไคร้, เกลือ, รากผักชี, ใบมะกรูด, น้ำปลาถั่ว, น้ำตาลทราย ผิวมะกรูด

วิธีทำ เอาพริกแห้ง, หอม, กระเทียม, ข่า, ตะไคร้, ผิวมะกรูด, เกลือ, รากผักชี, โขลกให้ละเอียด แล้วคั้นกะทิ เคี่ยวให้แตกมัน เอาน้ำพริกลงผัดให้หอม เต้าหู้เหลืองหั่นชิ้นพองามใส่ลง ใส่น้ำปลาถั่ว น้ำตาลทรายชิมดูรสตามชอบใจ ใบมะกรูดหั่นเป็นฝอยๆ โรยหน้าด้วย (จะใช้เห็ดสดเป็นเนื้อแทนเต้าหู้ก็ได้)

6. แกงเผ็ดกับผลไม้

เครื่องปรุง เห็ดบัวหรือเห็ดโคนก็ได้เป็นเนื้อ พริกแห้ง, หอม, กระเทียม, ข่า, ตะไคร้, ผิวมะกรูด, ลูกจันทน์, ลูกผักชี, ลูกยี่หร่า, เปราะหอม, เกลือ, ใบมะกรูด, พริกอ่อน, มะพร้าว, น้ำปลาถั่ว (คือซีอิ๊วขาว) น้ำตาล, องุ่นสด, เงาะ, แอปเปิ้ล, สละ หรือระกำหวาน ก็ได้

วิธีทำ นำเครื่องแกงทั้งหมดลงครกโขลกให้ละเอียด สละหรือระกำคว้านเอาเมล็ดออกใช้ทั้งกลีบ เงาะผลหนึ่งผ่า 2 หรือ 3 ตามขนาดเล็กหรือใหญ่ พริกอ่อนหั่น ใบมะกรูดฉีก เตรียมไว้ แล้วขูดมะพร้าวคั้นกะทิขึ้นตั้งไฟเคี่ยวให้แตกมัน เอาน้ำพริกลงผัดให้หอมดี แล้วเติมหางกะทิคะเนดูให้พอดี อย่าให้ใสนักหรือข้นนัก พอเดือดใส่ผลไม้กับเห็ดที่เตรียมไว้นั้นลง แล้วใส่น้ำปลาถั่ว, น้ำตาล ชิมดูให้เปรี้ยวเค็มหวานดีแล้ว ใส่พริกอ่อนใบมะกรูด อย่าเคี่ยวให้นานนักผลไม้กับเห็ดจะเปื่อย พอเดือดชิมดูรสกลมกล่อมดีแล้วรีบยกลง

7. แกงมัสหมั่นเต้าหู้

เครื่องปรุง เต้าหู้ขาวเป็นเนื้อ (คือเต้าหู้อย่างดีที่จีนทอดขาย) พริกแห้ง, หอม, กระเทียม, ลูกผักชี, ลูกยี่หร่า, ลูกจันทน์, ดอกจันทน์, เปราะหอม, อบเชย, ข่า, ตะไคร้, เกลือ, น้ำส้มซ่า, น้ำตาล, น้ำซีอิ๊ว, มะพร้าว, มันฝรั่ง, หัวหอม, (จะใช้หอมหัวใหญ่หรือหัวเล็กก็ได้) ถั่วลิสงคั่ว, น้ำมันถั่ว

วิธีทำ เอาพริกแห้ง, หอม, กระเทียม, ลูกผักชี, ลูกยี่หร่า, ลูกจันทน์, ดอกจันทน์, เปราะหอม, อบเชย, ข่า, ตะไคร้ ใส่กระทะคั่วพอหอมแล้วโขลกให้ละเอียด เต้าหู้ทอดน้ำมันถั่วพอเหลืองแล้วตักขึ้นไว้ก่อน ขูดมะพร้าวคั้นกะทิเคี่ยวให้แตกมัน แล้วเอาเครื่องที่โขลกไว้นั้นลงผัดให้หอม เอาเต้าหู้ที่ทอดทิ้งไว้นั้นใส่, แล้วเอาน้ำส้มซ่า น้ำปลาถั่ว น้ำตาล ใส่ชิมดูรสตามต้องการ (ถ้าจะเอาฟักทองแทนเต้าหู้ดังกล่าวแล้วก็ได้แต่ไม่ต้องทอด)

8. แกงขักส้ม

เครื่องปรุง เต้าหู้เหลืองเป็นเนื้อ, พริกแห้ง, ข่า, ตะไคร้, ผิวมะกรูด, ส้มมะกรูด, หอม, กระเทียม, ลูกผักชี, ผักบุ้ง, น้ำปลาถั่ว, น้ำตาลทราย, ส้มมะขามเปียก, มะพร้าว

วิธีทำ เอาพริกแห้ง, หอม, กระเทียม, ข่า, ตะไคร้, ผิวมะกรูด, ลูกผักชี, เกลือ ลงครกโขลกให้ละเอียด ปลอกผลมะกรูดเอาแต่ผิวคั้นเกลือก็หายขื่น หั่นเต้าหู้เป็นชิ้น หั่นผักบุ้งเป็นท่อน ๆ ขูดมะพร้าวคั้นกะทิขึ้นตั้งไฟเคี่ยวให้แตกมัน เอาเครื่องที่โขลกลงผัดพอหอมดี ฉีกใบมะกรูดใส่ เติมหางกะทิซึ่งคั้นไว้ลงไปแล้วใส่น้ำปลาถั่ว น้ำตาล น้ำส้มมะกรูด และน้ำส้มมะขามเปียก ครบแล้วชิมดูรสตามต้องการ

9. แกงนพเก้า

เครื่องปรุง ถั่วฝักยาว, หน่อไม้สด, ผักชะอม, ยอดฟักทอง, เนื้อฟักทอง, ถั่วเหลือง, มะเขือ, พริกอ่อนเท่า ๆ กันอย่างละพอควร พริกแห้ง, หอม, กระเทียม, ข่า, ตะไคร้, กระชาย, ผิวมะกรูด, มะพร้าว, น้ำปลาถั่ว

วิธีทำ เอาข่า, ตะไคร้, ผิวมะกรูด, พริกแห้ง, หอม, กระเทียม, ใส่ครกโขลกให้ละเอียด ขูดมะพร้าวคั้นกะทิ หั่นถั่วฝักยาวและผักบุ้งให้เป็นท่อนพองาม หั่นหน่อไม้ มะเขือ พริกอ่อน ยอดฟักทอง เนื้อฟักทอง ให้เป็นชิ้นพอสมควร (มากน้อยตามต้องการ) เด็ดผักชะอมล้างน้ำพักไว้ เอากะทิขึ้นตั้งไฟเคี่ยวให้แตกมัน แล้วเอาเครื่องที่โขลกไว้ใส่ลง พอเดือดจึงเอาเครื่องผักที่หั่นเตรียมไว้นั้นลงใส่ทุก ๆ อย่าง เหยาะน้ำปลาถั่วลงไปแล้วชิมดูตามชอบใจ (แกงนี้จะไม่ใช้กระทะก็ได้)

10. แกงดอกขี้เหล็ก

เครื่องปรุง ใบขี้เหล็ก หรือยอดก็ได้ เป็นเนื้อ พริกแห้ง, หอม, กระเทียม, ข่า, ตะไคร้, กระชาย, เกลือ, ถั่วเหลือง, น้ำปลาถั่ว, มะพร้าวและหมี่กึน

วิธีทำ เอาใบหรือดอกขี้เหล็กต้มให้หายขม แล้วเอาพริกแห้ง, หอม, กระเทียม, ข่า, ตะไคร้, กระชาย, เกลือ, ถั่วเหลือง (เฉพาะถั่วเหลืองต้องต้มเสียก่อน) ใส่ครกโขลกพร้อมกับพริกให้ละเอียด ขูดมะพร้าวคั้นกะทิเสียก่อน แล้วเอาใบหรือดอกขี้เหล็กที่ต้มไว้นั้น ลงใส่พร้อมด้วยหมี่กึนที่ตัดเป็นชิ้นๆ เติมน้ำปลาถั่ว แล้วชิมดูรสตามชอบใจ

11. แกงป่า

เครื่องปรุง เห็ดฟาง หรือเห็ดโคนเป็นเนื้อ พริกแห้ง, หอม, กระเทียม, พริกอ่อน, ข่า, ตะไคร้, ผิวมะกรูด, กระชาย, ลูกผักชี, เกลือ, ใบกะเพรา, ใบมะกรูด, น้ำปลาถั่ว

วิธีทำ เอาพริกแห้ง, หอม, กระเทียม, ข่า, ตะไคร้, ผิวมะกรูด, เกลือ, ลูกผักชี, ใส่ครกโขลกให้ละเอียด หั่นกระชาย พริกอ่อน เด็ดใบกะเพราล้างน้ำให้สะอาดแล้วพักไว้ เอาน้ำมันถั่วตั้งไฟพอร้อน แล้วเอาน้ำพริกลงผัดให้หอม เติมน้ำพอควร แล้วผ่าเห็ดใส่พอสุก เอาน้ำปลาถั่ว ใบกะเพรา กระชายที่หั่นไว้ และใบมะกรูดใส่ลง ชิมดูรสตามความพอใจ

12. แกงคั้วเห็ดเผาะ

เครื่องปรุง เห็ดเผาะเป็นเนื้อ, พริกแห้ง, หอม, กระเทียม, ข่า, ตะไคร้, ผิวมะกรูด, เกลือ, เต้าหู้ขาว, ทอดน้ำมันถั่ว, น้ำตาลทราย

วิธีทำ ผ่าเห็ดเผาะล้างน้ำให้สะอาด พักไว้แล้วเอาพริกแห้ง, หอม, กระเทียม, ข่า, ตะไคร้, ผิวมะกรูด, เกลือ ลงครกโขลกให้ละเอียด เต้าหู้ขาวทอดพอเหลืองแล้วหั่นให้เป็นชิ้นยาวเล็ก ๆ คั้นมะพร้าวใช้หัวกะทิตั้งไฟพอเป็นมันนิดหน่อย แล้วละลายน้ำพริกใส่ลงไป เติมหางกะทิลงอีก คะเนให้พอกับของที่แกง แล้วใส่เห็ดเผาะเต้าหู้ เติมน้ำปลาถั่ว, น้ำตาล ชิมดูพอได้ที่แล้วยกลง (จะใช้หน่อไม้ดองแทนเห็ดเผาะก็ได้)

13. แกงคั้วฟักทอง

เครื่องปรุง ฟักทองเป็นเนื้อ, พริกแห้ง, หอม, กระเทียม, ข่า, ตะไคร้, ผิวมะกรูด, กระชาย, ใบแมงลัก, มะพร้าว, น้ำปลาถั่ว, น้ำตาล

วิธีทำ เอาพริกและเครื่องแกงใส่ครกโขลก หั่นฟักทองเป็นชิ้นขนาดพอสมควรยาวสัก 1 องคุลี คั้นกะทิขึ้นตั้งไฟพอเป็นมันแล้วเล็กน้อย จึงเอาเครื่องพริกที่โขลกไว้ละลายกับกะทิ

เคี่ยวไฟพอหอม แล้วเอาฟักทอง น้ำปลาถั่วหรือเกลือใส่ชิมดูตามชอบใจ แล้วเอาใบแมงลักใส่แล้วยกลง

14. แกงกะหรี่

เครื่องปรุง ใช้มันฝรั่งเป็นเนื้อ, พริกแห้ง, มะพร้าว, ข่า, ตะไคร้, ลูกผักชี, ลูกยี่หร่า, ลูกจันทน์, ดอกจันทน์, เปราะหอม, ขมิ้นชัน, เมล็ดกระวาน, เกลือ, น้ำปลาถั่ว

วิธีทำ เอาลูกผักชี, ลูกยี่หร่า, ลูกจันทน์, ดอกจันทน์, เปราะหอม, เมล็ดกระวานคั่วพอหอม, กระเทียม, หอม, คั่วพอสุก, เอาพริก, ตะไคร้, ขมิ้นชัน, ข่า, หั่นใส่ครกโขลกรวมกันให้ละเอียด แล้วคั้นกะทิเอาขึ้นตั้งไฟเคี่ยวพอเป็นมันจึงเอาน้ำพริกลงผัดกับกะทิพอหอมแล้วเอาหางกะทิเติม เอามันฝรั่ง หอมฝรั่งหั่นเป็นชิ้นพองามพอควร ถั่วเหลืองนั้นต้องต้มเสียก่อน แล้วใส่ลงเพียงเล็กน้อย เมื่อแกงสุกแล้วใส่เกลือหรือน้ำปลาถั่ว แล้วชิมดูพอเหมาะก็ใช้ได้

15. แกงเห็ดลูกชิ้น

เครื่องปรุง เห็ดกับแป้งหมี่เป็นเนื้อ มะพร้าว, ลูกผักชี, ลูกยี่หร่า, ลูกจันทน์, ดอกจันทน์, ข่า, ตะไคร้, ผิวมะกรูด, พริกแห้ง, หอม, กระเทียม, เกลือ, ใบโหระพา, พริกอ่อน, น้ำปลาถั่ว, น้ำตาล

วิธีทำ เอาลูกผักชี่, ลูกยี่หร่า, ลูกจันทน์, ดอกจันทน์, ข่า, ตะไคร้, ผิวมะกรูด, พริกแห้ง, หอม, กระเทียม, เกลือ ลงครกโขลกให้ละเอียดเป็นน้ำพริกพักไว้ แล้วปลอกเห็ดล้างน้ำให้สะอาด เอาแป้งหมี่และเห็ดลงครกโขลกให้ละเอียด ปั้นเป็นลูกชิ้น ขูดมะพร้าวคั้นกะทิขึ้นตั้งไฟเคี่ยวให้แตกมัน แล้วเอาน้ำพริกลงผัดพอหอม แล้วเติมหางกะทิลงไปให้พอแก่ความต้องการ ปิดฝาให้เดือด แล้วเอาลูกชิ้นที่ปั้นไว้ลงใส่ คะเนพอสุกแล้วใส่น้ำปลาถั่ว น้ำตาลทราย พริกอ่อน ใบโหระพา ชิมดูรสพอเหมาะ (รับประทานกับขนมจีนก็ได้)

16. แกงต้มเค็มใบชะมวง

เครื่องปรุง ใบชะมวงเป็นเนื้อมากน้อยตามต้องการ ถั่วเหลือง, ข่า, ตะไคร้, หัวหอม, หัวกระเทียม, เต้าหู้ทอด, พริกไทย, เห็ดสด, เต้าเจี้ยวเมืองจีน, น้ำปลาถั่ว, น้ำตาลทราย

วิธีทำ ข่า, ตะไคร้, หัวหอม, หัวกระเทียม, พริกไทย, เต้าเจี้ยวเมืองจีน โขลกให้ละเอียด แล้วยกกระทะขึ้นตั้งไฟ เอาน้ำตาลทรายลงผัดให้เป็นสีแดงเข้มแล้วตักใส่หม้อ แล้วล้างกระทะให้สะอาด เทน้ำมันถั่วลงไปพอควร แล้วเอาเครื่องที่โขลกไว้ลงผัดให้หอม แล้วเอาน้ำใส่เทลงหม้อยกขึ้นตั้งไฟ

ใบชะมวงฉีกเป็นชิ้นเล็ก ๆ เอาลงนาบในกระทะให้ตายนิ่ง แล้วตักใส่หม้อยกขึ้นตั้งไฟเคี่ยวให้น้ำงวด เติมน้ำปลาถั่วแล้วชิมดูให้มีเปรี้ยว เค็ม หวาน ใช้ได้

17. แกงจืดเต้าหู้ขาว

เครื่องปรุง เต้าหู้ขาวเป็นเนื้อ ข้าวเกรียบแก้ว, หอมฝรั่ง, ตั้งฉ่าย, น้ำปลาถั่ว, ต้นหอม, พริกไทย, กระเทียม, รากผักชี, น้ำมันถั่ว

วิธีทำ เอาเต้าหู้ทอดพอเหลืองดีแล้ว หั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยม เอาข้าวเกรียบแก้วแช่น้ำพออ่อนนิ่ม หั่นหอมฝรั่งเป็นชิ้น ตัดต้นหอมเป็นท่อน ๆ ตำกระเทียม พริกไทย รากผักชี ให้ละเอียดแล้วเอาน้ำมันถั่วใส่กระทะ เอาเครื่องที่ตำไว้ใส่ลงผัดพอหอมดี เติมน้ำปลาถั่วพอสมควร แล้วตักใส่หม้อยกขึ้นตั้งไฟให้เดือด เอาเต้าหู้ ข้าวเกรียบ หอมฝรั่ง ตั้งฉ่าย น้ำปลาถั่วต้นหอมใส่ แล้วยกลง

18. แกงจืดวุ้นเส้น

เครื่องปรุง วุ้นเส้นเป็นเนื้อ, เห็ดหูหนู, ดอกไม้จีน, ฟองเต้าหู้, น้ำปลาถั่ว, น้ำตาล, ต้นหอมสด, ผักชี, พริกไทย, กระเทียม, เต้าหู้เหลือง

วิธีทำ เอากระเทียม, พริกไทย, รากผักชีโขลกให้ละเอียด แล้วเอาลงเจียวกับน้ำมันถั่วให้หอม เอาวุ้นเส้น, เห็ดหูหนู, ฟองเต้าหู้, ดอกไม้จีน, ลงแช่น้ำล้างให้สะอาด และเอาเต้าหู้หั่นตามชอบ แล้วเอาลงผัดกับเครื่องที่เจียวไว้ เอาน้ำใส่พอเดือด เอาน้ำปลาถั่ว น้ำตาลทรายใส่ ตัดต้นหอมเป็นท่อนใส่ลงชิมดูดีแล้วยกลง ผักชีและพริกไทยโรย รับประทานร้อน ๆ

19. แกงต้มยำหัวปลี

เครื่องปรุง หัวปลีเป็นเนื้อ, มะพร้าว, ตะไคร้, ใบมะกรูด, มะนาว, พริกแห้ง, ผักชี, พริกนก, น้ำปลาถั่ว (คือซีอิ๊วขาว)

วิธีทำ เอาหัวปลีเผาไฟให้สุกเสียก่อน แล้วคั้นกะทิขึ้นตั้งไฟพอเดือด ตัดหัวปลีที่เผานั้นเป็นท่อน ๆ พองามใส่ลงไป ตะไคร้ทุบให้แตก ใบมะกรูดฉีกเสียก่อนใส่ลงหม้อ พอสุกดีแล้วบีบมะนาวเติมน้ำปลาถั่ว ชิมดูให้พอเหมาะ เอาพริกแห้งเผา พริกสดตำพอแหลกใส่ลงไป ส่วนหัวปลีนั้นถ้าไม่ชอบเผาจะใช้สดก็ได้ ตัดเป็นท่อนอย่างเดียวกับเผา

20. แกงเห็ดต้มข่า

เครื่องปรุง เห็ดเป็นเนื้อ (เห็ดบัว, เห็ดหอมหรือเห็ดโคน เห็ดฟางก็ได้) ใบมะกรูด, มะพร้าว, เห็ดหอม, น้ำปลาถั่ว, มะนาว, พริกนก, ผักชี, พริกแห้ง

วิธีทำ เอาเห็ดหอมแช่น้ำพอนิ่ม ขูดมะพร้าวคั้นกะทิขึ้นตั้งไฟ พอเดือดหั่นข่าเป็นแว่นๆ ฉีกใบมะกรูดใส่ลงด้วย แล้วใส่เห็ดหอม เห็ดบัว หรือเห็ดโคนที่เป็นเนื้อ แล้วเอาน้ำปลาถั่วใส่ แล้วบีบมะนาวใส่ลงชิมดูให้รสพอดีแล้วยกลง พริกนกทุบให้แตกผักชีโรย (ใช้น้ำพริกเผาจิ้มใส่ลงไปอีกก็ได้)

21. แกงฉู่ฉี่ถั่วแขก

เครื่องปรุง ถั่วแขกสดเป็นเนื้อ, พริกแห้ง, หัวหอม, กระเทียม, ข่า, ตะไคร้, ผิวมะกรูด, มะพร้าว, เกลือ, น้ำปลาถั่ว, น้ำตาล

วิธีทำ เอาพริกแห้ง, หัวหอม, หัวกระเทียม, ข่า, ตะไคร้, ผิวมะกรูด, เกลือ ใส่ครกโขลกให้ละเอียด ถั่วแขกตัดเป็นท่อนสั้นๆ พองาม ล้างน้ำให้สะอาด ขูดมะพร้าวคั้นกะทิ เอาหางกะทิไว้ต่างหาก ใช้หัวกะทิตั้งไฟพอแตกมัน เอาน้ำพริกลงผัดให้หอมดี เติมหางกะทินิดหน่อย แล้วใส่ถั่วแขก เติมน้ำปลาถั่ว น้ำตาล ชิมดูรสพอเหมาะดีแล้วยกลง ระวังอย่าให้เหลวนัก พอเป็นน้ำขลุกขลิกพอดี

22. แกงบอนมะเขือ

เครื่องปรุง มะเขือเป็นเนื้อ, พริกแห้ง, หอม, กระเทียม, ข่า, ตะไคร้, กระชาย, เกลือ, ใบมะกรูด, ลูกมะกรูด, น้ำปลาถั่ว, น้ำตาลปึก, มะขามเปียก, ถั่วเหลือง

วิธีทำ เอาพริกแห้ง, หอม, กระเทียม, ข่า, ตะไคร้, กระชาย, เกลือ ใส่ครกโขลกให้ละเอียด เอาถั่วเหลืองลงต้มให้สุกแล้วปลอกเปลือกให้สะอาด เอาลงโขลกรวมกับพริกแทนปลา เอาลงใส่หม้อยกขึ้นตั้งไฟ พอน้ำเดือดพริกที่โขลกไว้ลงละลายใส่ในหม้อแกง ใบมะกรูดฉีกเป็นชิ้น ๆ ใส่ลงด้วย ปิดฝาให้เดือด แล้วเอามะเขือยาวตัดเป็นท่อน ๆ หรือชิ้นสี่เหลี่ยมก็ได้ ตามแต่จะชอบใส่ในหม้อแกง ปิดฝาให้สุกแล้วเติมน้ำปลาถั่ว น้ำตาล น้ำส้มมะขามเปียกใส่ลงไป ชิมดูให้มีรสเปรี้ยว เค็ม หวาน ลูกมะกรูดปลอกผิวออกก่อนแล้วผ่า 4 ใส่ลงไปด้วย ถ้าชอบใส่กะทิด้วยก็ได้

23. แกงจืดมะระจีน

เครื่องปรุง มะระจีนเป็นเนื้อ เห็ดบัวหรือเห็ดหอม, เต้าหู้ยี้, กระเทียม, พริกไทย, น้ำมันถั่ว, น้ำปลาถั่ว

วิธีทำ เอามะระผ่าเป็น 2 ซีก แล้วตัดเป็นท่อนยาวสัก 1 นิ้วฟุต ล้างน้ำให้สะอาด แล้วเอาลงหม้อต้มพอเดือด ยกลงแล้วบีบน้ำขมออกให้หมดพักไว้ แล้วเอากระเทียมพริกไทยลงครกโขลกให้ละเอียด แล้วละลายน้ำพอควร ใส่หม้อยกขึ้นตั้งไฟพอเดือดก็เอามะระพร้อมด้วยเห็ดบัว ซึ่งหั่นเป็นชิ้นหรือเห็ดหอม ใส่ลงในหม้อ เติมน้ำปลาถั่วลงชิมดูตามชอบ แล้วยกลงตั้งไว้ แล้วเอากระเทียมที่สับละเอียด พร้อมด้วยน้ำมันถั่ว

พอสมควรเจียวพอเหลือง ตักลงใส่หม้อแกง แล้วเอาเต้าหู้ยี้ชิ้นหนึ่งพอสมควรลงทอดด้วยน้ำมันถั่วนิดๆ พอเหลือง แล้วตักใส่ลงในหม้อแกง ชิมดูรสตามชอบอีกครั้งหนึ่งเป็นเสร็จรับประทานได้

24. หมี่กรอบ

เครื่องปรุง เส้นหมี่เป็นเนื้อ, เห็ดหอม, เห็ดโคน, หรือเห็ดบัว, เต้าหู้, เต้าเจี้ยว, หอม, กระเทียม, น้ำปลาถั่ว, น้ำตาลทราย, น้ำมันถั่ว, พริกป่น, ใบกุยช่าย ผักชี, กระเทียมดอง, ผิวส้มซ่า, พริกชี้ฟ้า, มะนาว, ถั่วงอก

วิธีทำ เอาเส้นหมี่ลวกน้ำร้อน แล้วผึ่งให้สะเด็ดน้ำ เอาลงทอดด้วยน้ำมันถั่วเหลืองกรอบดีแล้วพักไว้ หั่นเห็ดหอมหรือเห็ดโคน, เห็ดบัว เต้าหู้เป็นชิ้นพอสมควร และทุบกระเทียมเตรียมไว้ เด็ดถั่วงอก หั่นต้นกุยช่ายเป็นท่อนสั้นๆ และหั่นกระเทียมดอง, ผิวส้มซ่า, พริกชี้ฟ้า, ผักชีไว้ให้พร้อม แล้วเอากระทะขึ้นตั้งไฟ ใส่น้ำมันถั่วพอร้อน เอาหอม, กระเทียมลงเจียวพอหอมใส่เต้าหู้ เห็ดหอมหรือเห็ดบัวเห็ดฟาง ถั่วงอกพอสุกใส่พริกป่นพอสมควร แล้วเอาเส้นหมี่ลงใส่ เติมน้ำปลาถั่ว น้ำตาล เต้าเจี้ยว ชิมดูรสพอดี เสร็จแล้วเอาผักชี กระเทียมดอง ผิวส้มซ่า พริกชี้ฟ้า หั่นโรยหน้า ผ่ามะนาวไว้ข้างจานรับประทานกับใบกุยช่าย, ถั่วงอกดิบ

25. หมี่กวางชาน

เครื่องปรุง บวบเหลี่ยม, เห็ดหอม, หอมฝรั่ง, แตงกวา, มันแกว, หน่อไม้ไผ่ตงสด, ต้นหอม, ผักชี, เส้นหมี่แห้ง, แป้งหมี่, น้ำปลาถั่ว, น้ำส้ม, น้ำตาลทราย, พริกไทยป่น, กระเทียม, น้ำมันถั่ว

วิธีทำ เอาเห็ดหอมแช่น้ำไว้ หั่นบวบ, แตงกวา, มันแกว, หอมฝรั่ง หั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมพองามๆ หน่อไม้สดต้มเสียก่อนแล้วหั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยม เห็ดหอมตัดเป็นท่อนเตรียมไว้ แล้วเอาเส้นหมี่แห้งลงทอดกับน้ำมันถั่วพอเหลืองดีแล้วตักขึ้น ทุบกระเทียมลงเจียว พอหอมแล้วเอาเครื่องที่เตรียมไว้ลงผัดพอสุก ใส่น้ำปลาถั่ว, น้ำตาล, น้ำส้ม ชิมดูรสพอดี แล้วละลายแป้งหมี่ใส่ลง พอข้นตักใส่จาน ผักชีพริกไทยโรยหน้า แล้วยกไปตั้งไฟรับประทานร้อนๆ

26. หมี่เซี่ยงไฮ้

เครื่องปรุง เส้นหมี่, ผักคะน้า, เห็ด, (เห็ดอะไรก็ได้) เต้าหู้ทอด, กระเทียม, น้ำส้ม, เกลือ, น้ำปลาถั่ว, น้ำมันถั่ว

วิธีทำ เส้นหมี่ลวกน้ำร้อนแล้วเทใส่กระชอนให้สะเด็ดน้ำ ผักคะน้าตัดก้านทุบให้แตกแล้วตัดเป็นท่อน ใบคะน้าตัดอย่างเดียวกัน เต้าหู้ทอดหั่นชิ้นเล็กๆ เห็ดหั่นชิ้นบางๆ เอากะทิขึ้น

ตั้งไฟ เทน้ำมันถั่วใส่พอร้อน ทุบกระเทียมตีน้ำมันพอหอม เอาเส้นหมี่ลงผัดพอเหนียวตักขึ้น เติมน้ำมันถั่วลงไปอีกแล้ว เอาผักคะน้า เห็ด เต้าหู้ ลงผัดพอสุกแล้วเอาน้ำปลาถั่วใส่ ถ้าชอบหวานเหยาะน้ำตาลนิดหน่อย แป้งหมี่ละลายน้ำใส่คนพอข้น ยกตักใส่จานรับประทานกับพริกดองน้ำส้ม

27. หมี่น้ำ

เครื่องปรุง เส้นหมี่ขาวเล็ก ๆ, เต้าหู้ทอด, กระเทียม, เห็ดหอม, เห็ดบัว, เมล็ดบัว, เห็ดหูหนู, มะพร้าว, ผักชี, พริกไทย, เกลือ น้ำปลาถั่ว

วิธีทำ เอาเส้นหมี่ลวกน้ำร้อนให้สุกเหนียว แล้วเอาขึ้นพักไว้ให้สะเด็ดน้ำ ต้มเมล็ดบัวให้สุก คั้นกะทิขึ้นตั้งไฟพอน้ำเดือด แล้วเอาเมล็ดบัว เห็ดหอม หรือเห็ดโคน เห็ดบัวและเห็ดหูหนูหั่นชิ้นเล็ก ๆ ใส่ลงในกะทิพร้อมด้วยเส้นหมี่ ใส่เกลือ ชิมดูรสตามชอบที่ต้องการแล้วยกลง เมื่อจะตักขึ้นไปรับประทาน เอาพริกไทยป่น ผักชี กระเทียมเจียวโรยหน้า น้ำปลาถั่ว เติมเมื่อเวลารับประทาน

28. ก๋วยเตี๋ยวกวางตุ้ง

เครื่องปรุง ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่, ผักคะน้า, เห็ดหอม, พริกชี้ฟ้า, น้ำส้ม, แป้งหมี่, เต้าหู้ทอด, กระเทียม, น้ำปลาถั่ว, น้ำมันถั่ว

ວິທີທຳ ກ໋ວຍເຕ໋ຍວເສັ້ນໃຫຍ່ພໍສົມຄວນ ເຫັດຫອມແຊ່ນ້ຳພໍ ນິ່ມ ຕັດຄະນ້າຄັດໃບໄວ້ຕ່າງຫາກ ກ້ານທຸບພໍແຕກ ແລ້ວຕັດເປັນ ທ່ອນຍາວສອງອົງຄຸລີ ໃບຕັດຢ່າງດຽວກັນ ຍົກກະທະຂຶ້ນຕັ້ງໄຟ ພໍຮ້ອນ ໃສ່ນ້ຳມັນຖົ່ວທຸບກະທຽມ ຕີນ້ຳມັນພໍຫອມ ເອົາຜັກ ຄະນ້າ ເຫັດຫອມ ລົງຜັດພໍສຸກ ໃສ່ເສັ້ນກ໋ວຍເຕ໋ຍວ ແລະເຕີມນ້ຳປາ ຖົ່ວ ຜັດລວມກັນໄປ ແປ້ງໝີ່ລະລາຍນ້ຳໃສ່ຄົນພໍຂົ້ນ ໃສ່ລວມລົງໄປ ພໍສຸກດີ ຕັກໃສ່ຈານຮັບປະທານກັບພິກດອງນ້ຳສົ້ມ

29. ກ໋ວຍເຕ໋ຍວຕົ້ມແຫ້ງ–ນ້ຳ

ເຄື່ອງປຸງ ກ໋ວຍເຕ໋ຍວເສັ້ນເລັກ, ຖົ່ວງອກ, ເຫັດສົດ, ຖົ່ວດິນ ຂົ້ວ, ຫົວຜັກກາດເຄັມ, ເຕົ້າຫູ້ເຫຼືອງ, ຕັງໄສ່, ກະທຽມ, ຜັກຊີ, ພິກປົ່ນ, ນ້ຳຕານທາຍ, ນ້ຳປາຖົ່ວ, ນ້ຳມັນຖົ່ວ, ຕົ້ນຫອມ, ພິກຊີ້ຟ້າ, ໝາກນາວ, ນ້ຳສົ້ມ

ວິທີທຳ ເອົາຫົວຜັກກາດເຄັມຫັ່ນລະອຽດລ້າງນ້ຳ ຖົ່ວດິນຂົ້ວ ປົ່ນລະອຽດ ເຕົ້າຫູ້ເຫຼືອງຫັ່ນຊິ້ນສີ່ຫຼ່ຽມເລັກໆ ຜັກຊີ ຕົ້ນຫອມ ຫັ່ນລະອຽດ ເຫັດສົດປອກລ້າງນ້ຳຕົ້ມສຸກແລ້ວຫັ່ນເປັນຊິ້ນແທນເນື້ອ ສັດ ແລ້ວເອົາກະທຽມທຸບສັບລະອຽດລົງຈຽວກັບນ້ຳມັນຖົ່ວໃຫ້ ເຫຼືອງ ແລ້ວຕັກໃສ່ຖ້ວຍໄວ້ ຂອງອື່ນໆ ແຍກໃສ່ຈານໄວ້ເປັນຢ່າງໆ ເມື່ອຕັ້ງໝໍ້ນ້ຳເດືອດແລ້ວ ເອົາເສັ້ນກ໋ວຍເຕ໋ຍວກັບຖົ່ວງອກລົງລວກໃຫ້ ສຸກ ສະບັດນ້ຳແຫ້ງແລ້ວລົງໃສ່ຈານ ແລ້ວເອົາກະທຽມທີ່ຈຽວນ້ຳມັນ

ลงคลุกให้ทั่ว แล้วจึงเอาเครื่องที่ทำไว้ลงใส่ทุกอย่าง รวมทั้งน้ำปลาถั่ว น้ำตาล น้ำส้ม บีบมะนาว พริกป่น ชิมรสดูตามชอบ

ถ้าต้องการให้เป็นก๋วยเตี๋ยวน้ำ ก็ตั้งน้ำให้เดือดใส่เส้นก๋วยเตี๋ยว ถั่วงอก แล้วตักใส่จาน และเครื่องดังกล่าวแล้วทุกอย่างลงไป เว้นแต่ พริกป่น น้ำตาล เท่านั้น ถ้าจะทำให้เป็นต้มยำ ก็ใส่พริกป่น น้ำตาลลงไปด้วย

ถ้าต้องการให้เป็นก๋วยเตี๋ยวผัด ก็เอาน้ำมันถั่วเจียวกระเทียม แล้วเอาก๋วยเตี๋ยวพร้อมด้วยเครื่องทุกอย่างลงผัดพอสุก แล้วรับประทานกับพริกชี้ฟ้าดองน้ำส้ม

30. ข้าวมันส้มตำ

เครื่องปรุง ข้าวสาร, มะพร้าว, มะละกอ, กระเทียม, พริกแห้ง, น้ำมะขามเปียก, มะนาว, น้ำปลาถั่ว, น้ำตาลปีบ, ถั่วลิสงคั่ว, เกลือ, พริกขี้หนู, ใบผักต่าง ๆ

วิธีทำ ขูดมะพร้าวคั้นกะทิใส่หม้อ แล้วเอาข้าวสารซาวให้สะอาด แล้วเทใส่ในหม้อกะทิใส่เกลือนิดหน่อย ให้น้ำกะทิเหนือข้าวขึ้นมาประมาณสององคุลี ตั้งไฟพอเดือด คนให้ทั่วราไฟแต่น้อยแล้วหมั่นคนพอกะทิแห้ง แล้วฉีกใบตองปิดปากหม้อ ฝาละมีทับใบตอง เอาไม้ขัดฝาละมีหันรอบ ๆ จะได้สุกทั่วกัน (ข้าวมัน)

แล้วเอามะละกอปลอกเปลือกล้างน้ำให้สะอาด เอามีด สับให้เป็นเส้นฝานออกจากลูก มากน้อยตามต้องการ เอาพริกแห้งผ่าเมล็ดออกล้างน้ำ ปลอกกระเทียมโขลกกับพริกแห้งให้ละเอียด แล้วตักขึ้นเคล้ากับมะละกอ พร้อมกับน้ำตาล น้ำปลาถั่ว มะนาว น้ำส้ม มะขามเปียก ให้ทั่วกันชิมดูรสตามชอบ แล้วโรยถั่วลิสงที่ป่นไว้รับประทานกับใบผักต่าง ๆ เช่น ใบยอ ใบชะพลู ใบมันสำปะหลัง ใบมะยมเป็นต้น เจือพริกขี้หนูด้วย (ส้มตำ)

31. ข้าวผัด

เครื่องปรุง ข้าวสุก, เห็ดบัวหรือเห็ดฟางสด, หอมหัวใหญ่, แตงกวา, กระเทียม, พริกชี้ฟ้า, น้ำซอสมะเขือเทศ, น้ำซีอิ๊วอย่างดำ, น้ำปลาถั่ว, น้ำมันถั่ว, น้ำส้ม

วิธีทำ ปลอกเห็ดล้างน้ำผ่าเป็นชิ้นพองาม ยกกระทะตั้งไฟ ใส่น้ำมันถั่วลงไปพอควร ทุบกระเทียมลงตีน้ำมันให้หอม แล้วเอาเห็ดลงผัดพอสุก ใส่น้ำซอสมะเขือเทศ, ใส่น้ำปลาซีอิ๊วดำ, น้ำปลาถั่ว, คนให้ทั่ว แล้วเอาข้าวสุกประมาณ 1 จาน ใส่ลงในกระทะผัดกับเครื่องให้ทั่วชิมดูรสตามชอบ เมื่อตักใส่จานแล้ว เอาแตงกวาที่หั่นไว้แล้วกับต้นหอม ผักชี วางข้างจานรับประทานกับพริกชี้ฟ้าดองน้ำส้ม

32. ผัดมักโรนี

เครื่องปรุง มักโรนี่, เนยแข็ง, เห็ดหอม, ซอสมะเขือเทศ, กระเทียม, พริกไทย, หอมหัวใหญ่, น้ำมันถั่ว, น้ำปลาถั่ว

วิธีทำ มักโรนี่มากน้อยตามต้องการ เป็นท่อนยาวสององคุลี่แช่น้ำพอนิ่ม แล้วเอาหม้อตั้งน้ำให้เดือด เอามักโรนี่ต้มให้สุก สุกแล้วเทใส่กระชอนให้สะเด็ดน้ำ เห็ดหอมแช่น้ำพอนิ่มตัดรากล้างน้ำให้สะอาด หอมหัวใหญ่หั่นเป็นชิ้น ยกกระทะขึ้นตั้งไฟเทน้ำมันถั่วใส่ ทุบกระเทียมตีน้ำมันพอหอม เอามักโรนี่, เห็ดหอม, หัวหอม, ที่เตรียมไว้ลงใส่ผัด พอจวนได้ที่แล้ว เติมน้ำปลาถั่ว ซอสมะเขือเทศลงไปแล้วชิมรสดูได้ที่ดีแล้วตักใส่จาน หั่นเนยแข็งโรยหน้า และพริกไทยป่นโรยด้วย รับประทานเป็นอาหารกลางวัน

33. ข้าวผัดหน้าเห็ด

เครื่องปรุง ข้าวสุก, เห็ดสด, กระเทียม, พริกไทย, พริกชี้ฟ้า, น้ำส้ม, น้ำมันถั่ว, น้ำปลาถั่ว, แป้งหมี่, ผักชี

วิธีทำ ข้าวสุก ๑ ชาม (หรือมากน้อยตามต้องการ) ปลอกเห็ดล้างน้ำ หั่นเป็นชิ้นพองาม ยกกระทะขึ้นตั้งไฟ เทน้ำมันถั่วใส่ พอร้อนทุบกระเทียมตีน้ำมันพอหอมแล้วเอาข้าวลงผัดคะเนพอร้อนทั่วกันตักขึ้นใส่จานพักไว้ใส่น้ำมันถั่วลงไปนิดหน่อย

เอาเห็ดที่หั่นเตรียมไว้นั้นผัดพอสุก ใส่น้ำปลาถั่วแบ้งหมี่ละลายน้ำเทลงคนพอข้นชิมดูพอได้ที่ตักเทลงบนข้าว เด็ดผักชีเป็นท่อน ๆ และพริกไทยโรยหน้า ยกไปตั้งรับประทานกับพริกดองน้ำส้ม

34. น้ำยาขนมจีน

เครื่องปรุง ถั่วเหลืองเป็นเนื้อ หรือใช้เห็ดสดเช่น เห็ดบัวเห็ดโคนก็ได้ พริกแห้ง, หอม, กระเทียม, ข่า, ตะไคร้, กระชาย, มะพร้าว, ถั่วงอก, ใบแมงลัก, พริกชี้ฟ้า, น้ำปลาถั่ว, เกลือ

วิธีทำ ขูดมะพร้าวคั้นกะทิขึ้นตั้งไฟ แล้วเอาพริกแห้ง, หอม, กระเทียม, ข่า, ตะไคร้, กระชาย, ใส่ลงในกะทิที่เคี่ยวไฟพอสุก แล้วตักขึ้นโขลกให้ละเอียด เอาถั่วเหลืองต้มให้เปื่อยแล้วปลอกเปลือก ล้างน้ำให้สะอาด หรือเห็ดบัวสดเอาลงโขลกกับเครื่องที่ต้มไว้ให้ละเอียด แล้วละลายกับน้ำกะทิที่เคี่ยวไว้ (จะใช้กรองเสียก่อนหรือไม่กรองก็ได้) เอาขึ้นตั้งไฟใส่น้ำปลาถั่ว เกลือ ชิมดูรสตามชอบใจ รับประทานกับขนมจีนพร้อมกับถั่วงอกต้ม และใบแมงลัก พริกชี้ฟ้า

35. น้ำพริกขนมจีน

เครื่องปรุง ถั่วเหลืองเป็นเนื้อ, พริกแห้ง, หอม, กระเทียม, ถั่วลิสงคั่ว, มะนาว, มะขามเปียก, มะกรูด, สละ, น้ำปลาถั่ว (ซีอิ๊วขาว), น้ำมันถั่ว, มะพร้าว

วิธีทำ เอาพริกแห้ง, หอม, กระเทียม ใส่ครกโขลกให้ละเอียด ขูดมะพร้าวคั้นกะทิเคี่ยวให้แตกมัน เอาเครื่องที่โขลกไว้นั้นลงผัดกับกะทิพอสมควรพอหอมดีแล้วยกลง ถั่วเหลืองคั่วแล้วโม่หรือจะโขลกให้ละเอียดก็ได้ ถั่วลิสงโขลกให้ละเอียดใส่ผสมกับกะทิที่เคี่ยวไว้นั้นและพริกที่ผัดไว้นั้นผสมกัน ใส่น้ำปลาถั่ว, มะนาว, มะขามเปียก, น้ำมะกรูด, น้ำตาล, สละ ชิมดูให้พอเหมาะตามแต่จะชอบรสไหน เจียวกระเทียมด้วยน้ำมัน ถั่วโรยหน้าเครื่องที่จะรับประทานกับน้ำพริก ใส่ผักบุ้งผัดน้ำมันถั่ว พริกแห้งทอด ผักชุบแป้งหมี่ทอด ใช้ใบผักเป็ด ใบพริก ใบเล็บครุฑ หรือผักอะไรก็ได้ตามแต่จะชอบ ใช้รับประทานกับขนมจีน

36. ขนมจีนซาวน้ำ

เครื่องปรุง ขนมจีนเป็นเนื้อ, สับปะรด, ขิง, มะพร้าว, กระเทียม, พริกนก, น้ำปลาถั่ว, น้ำตาล, เห็ดสด, แป้งหมี่

วิธีทำ ปลอกเห็ดให้สะอาดเอาลงโขลกกับแป้งหมี่ ให้เหนียวแล้วปั้นเป็นก้อนลูกชิ้น ขูดมะพร้าวคั้นกะทิขึ้นตั้งไฟเคี่ยวให้แตกมันนิดหน่อย แล้วเอาลูกชิ้นลงต้มให้สุกแล้วยกลงสับปะรด, ขิง, กระเทียม หั่นละเอียด พริกนกดอง, น้ำปลาถั่ว, เต้าหู้ทอด หั่นชิ้นละเอียดทอดให้กรอบ รับประทานกับขนมจีนและแกงร้อน ถ้าสับปะรดไม่เปรี้ยวใช้มะนาวบีบเติมลงไปอีก

37. ห่อหมกเห็ด

เครื่องปรุง เห็ดเป็นเนื้อ (ใช้เห็ดโคนหรือเห็ดฟาง, เห็ดบัว,) มีกึ่น, ข่า, ตะไคร้, กระชาย, พริกแห้ง, หอม, กระเทียม, ผิวมะกรูด, รากผักชี, ใบมะกรูด, ใบผักชี, เกลือ, ถั่วเหลือง, แป้งหมี่, ใบยอ (หรือใบโหระพา หรือใบแสงจันทร์ก็ได้) น้ำปลาถั่ว

วิธีทำ เอาพริกแห้ง, หอม, กระเทียม, ข่า, ตะไคร้, ผิวมะกรูด, กระชาย, เกลือ, รากผักชี โขลกอย่างน้ำพริกแกง แล้วเอาถั่วเหลืองต้มให้เปื่อยปลอกเปลือกให้สะอาด แล้วเอาลงโขลกกับพริก เอาน้ำพริกละลายกับหัวกะทิข้น เหยาะแป้งหมี่ลงเล็กน้อย แล้วเอาเห็ดที่ปลอกใส่น้ำปลาถั่ว แล้วเคล้าลงกับน้ำพริกพอทั่วกับมีกึ่นที่ทำเป็นชิ้น ๆ ไว้ ชิมดูรสตามต้องการ แล้วรีบห่อหรือใส่กระทง โดยใช้ใบยอหรือใบโหระพา หรือ

ใบแสงจันทร์ลอง และเอาหัวกะทิหยอดหน้า ผักชีโรยหน้า เอาขึ้นนึ่ง เมื่อสุกแล้วใช้ได้ (ถ้าไม่มีเห็ดหรือหมี่กึน จะใช้หัวปลีผ่า หรือหน่อไม้สดแทนก็ได้ แต่ต้องต้มให้หายขมน้ำหนึ่งเสียก่อน หั่นละเอียด)

38. เต้าหู้อร่อย

เครื่องปรุง เต้าหู้เหลืองเป็นเนื้อ พริกแห้ง, หอม, กระเทียม, ข่า, ตะไคร้, ผิวมะกรูด, ลูกผักชี, ลูกยี่หร่า, ลูกจันทน์, ดอกจันทน์, เกลือ, น้ำปลาถั่ว, น้ำตาล, มะพร้าว, เต้าหู้เหลืองทอด, กระชาย, ต้นหอม, แตงกวา

วิธีทำ เอาพริกแห้ง, หอม, กระเทียม, ลูกผักชี, ลูกยี่หร่า, ลูกจันทน์, ดอกจันทน์, ข่า, ตะไคร้, ผิวมะกรูด, เกลือ, ตำให้ละเอียด คั้นกะทิเคี่ยวให้แตกมัน แล้วเอาเครื่องน้ำพริกผัดพอหอมดี ตัดเต้าหู้เป็นชิ้น ๆ ทอดพอเหลือง แล้วใส่น้ำพริกที่ผัดนั้นให้มีน้ำแกงพอขลุกขลิก สุกดีแล้วเติมน้ำปลาถั่ว ชิมดูรสพอเหมาะกัน แล้วตักใส่จาน จัดต้นหอม, กระชาย, แตงกวา ปักลงให้งามน่าดู

39. พริกขิงเต้าหู้

เครื่องปรุง เต้าหู้เป็นเนื้อ เต้าหู้เหลืองอ่อน หรือเต้าหู้ขาวทอด (เต้าหู้มี 2 อย่าง คืออย่างอ่อนและอย่างแข็ง เราอย่าเอาอย่างอ่อน) พริกแห้ง, หอม, กระเทียม, ข่า, ตะไคร้, ผิวมะกรูด, ใบมะกรูด, เต้าเจี้ยว, เกลือ, น้ำตาล, น้ำมันถั่ว

วิธีทำ หั่นเต้าหู้ชิ้นพองาม แล้วเอาลงทอดเสียให้กรอบ ส่วนพริกแห้ง, หอม, กระเทียม, ข่า, ตะไคร้, ผิวมะกรูด ใส่ครกโขลกให้ละเอียดพอควร แล้วเทน้ำมันถั่วใส่กระทะเอาเครื่องที่โขลกไว้ลงผัดพอหอมดี แล้วเอาเต้าหู้ทอดไว้ลงผัดด้วย ใส่น้ำปลาถั่ว, น้ำตาล ชิมดูรสตามชอบ (ผัดพริกอย่างนี้จะใช้ผักบุ้ง หรือถั่วฝักยาวแทนเต้าหู้ก็ได้)

40. โจ๊กเห็ด

เครื่องปรุง ข้าวสาร, เห็ดบัวหรือเห็ดโคน, ขิง, เต้าหู้ขาวอย่างแข็ง (อย่างชาวจีนทอดขาย) ผักกาดสลัด, ต้นหอม, ผักชี, พริกไทยป่น, กระเทียมเจียว, แป้งหมี่ ทำเป็นแผ่นทอดกรอบ, น้ำมันถั่ว, น้ำปลาถั่ว

วิธีทำ ต้มข้าวให้เปื่อยดีแล้วยกลงพักไว้ก่อน ผ่าเห็ดเป็นชิ้นๆ ขิงหั่นให้ละเอียด เต้าหู้ขาวหั่นชิ้นเล็กๆ ทอดน้ำมันถั่ว

พอสีนวล ผักกาดตัดเป็นท่อนสั้น ๆ ต้นหอม ผักชีหั่นละเอียด เจียวกระเทียมด้วยน้ำมันถั่ว พอเหลืองแล้วเอาเครื่องที่หั่นไว้นั้น (เว้นแต่ผักชี, ต้นหอม, กระเทียมเจียว) ใส่ลงในหม้อข้าวต้ม เวลารับประทานควรอุ่นให้ร้อน ๆ แล้วเติมน้ำปลาถั่ว, โรยผักชี, ต้นหอม, กระเทียมเจียว, พริกไทยป่น, แป้งทอดกรอบ, (ถ้าไม่มีเห็ดบัว หรือเห็ดโคน ใช้เห็ดหอมแทนก็ได้)

41. เห็ดกิ้น

เครื่องปรุง ฟองเต้าหู้, แป้งหมี่, เต้าหู้ขาวอย่างแข็ง, กระเทียม, พริกไทย, รากผักชี, พริกชี้ฟ้า, น้ำส้ม, น้ำตาลทราย, น้ำมันถั่ว, เกลือ

วิธีทำ เอากระเทียม, พริกไทย, รากผักชี, เกลือนิดหน่อย โขลกให้ละเอียดดีแล้ว เต้าหู้ขาว, เห็ดสด, แป้งหมี่, เอาลง โขลกรวมกับของที่กล่าวแล้วให้ละเอียดดี ฟองเต้าหู้ชุบน้ำให้นิ่ม แล้วเอาของที่โขลกไว้ลงห่อให้เป็นท่อนหรือเป็นคำก็ได้ เสร็จ แล้วใส่รังถึงนึ่งให้สุกแล้วยกลง ถ้าห่อเป็นท่อนก็ต้องหั่นเป็น แผ่นบาง ๆ เอากระทะขึ้นตั้งไฟเทน้ำมันถั่วใส่พอร้อน แล้ว ห่อท่อนที่ว่านี้ลงทอดให้กรอบแล้วตักขึ้น

ทำน้ำจิ้ม กระเทียม, พริกชี้ฟ้า, น้ำส้ม, เกลือ, น้ำตาลทราย, ถ้าใช้ลูก เกียมบ๊วยก็ได้

42. สะตูเห็ด

เครื่องปรุง เห็ดบัว, หรือเห็ดโคน, หรือเห็ดฟาง, มะเขือเทศสุกแดง, หอมฝรั่ง, มันฝรั่ง, บิทรู๊ต, แป้งสาลี, รากผักชี, เกลือ

วิธีทำ เห็ดใช้ทั้งดอกปลอกเปลือกออก ล้างน้ำให้สะอาด ต้มมะเขือเทศคั้นเอาแต่น้ำ มันฝรั่ง, หอมฝรั่ง, บิทรู๊ต ผ่าชิ้นให้งามพอดี ตั้งน้ำพอเดือดแล้วเอามันฝรั่ง หอมฝรั่ง, บิทรู๊ตใส่พอสุกดีใส่น้ำมะเขือเทศที่คั้นไว้ ใส่เห็ดคะเนดูพอสุกดี ละลายแป้งหมี่อย่าให้ข้นนัก ชิมดูรสถ้าอ่อนเค็มเติมเกลือพอเหมาะแล้วยกลง เวลาเคี่ยวใส่รากผักชีเคี่ยวไปด้วย

43. สะตูหอมฝรั่ง

เครื่องปรุง ถั่วเหลือง, เต้าหู้เหลือง, เมล็ดบัว, เห็ดหอม, หัวบิทรู๊ต, มะเขือเทศสุก, แป้งสาลี น้ำมันเนย, เกลือ, พริกไทย, หอมฝรั่ง

วิธีทำ หอมฝรั่งหัวย่อม ๆ คว้านข้างในออกล้างน้ำ เมล็ดบัวกับมะเขือเทศต้มให้สุก เต้าหู้เหลืองหั่นชิ้นเล็ก ๆ ถั่วเหลืองต้มให้เปื่อยปลอกเปลือกล้างน้ำ แล้วเอาเครื่องเหล่านี้ผัดน้ำมันเนยพอหอม แล้วตักลงเอาพริกไทยป่นเคล้าให้ทั่ว แล้วบรรจุในหัวหอมที่คว้านไว้

ส่วนมะเขือเทศคั้นเอาแต่น้ำ หัวบิทรู๊ตหั่นชิ้นเล็ก ๆ และเห็ดหอมพอควร เอารวมลงในหม้อพร้อมกัน หัวหอมที่ยัดไส้แล้วตั้งไฟ ใส่แบ้งสาลีและเกลือลงเล็กน้อยพอสุกดีก็ใช้ได้

44. สะตูถั่ว

เครื่องปรุง ถั่วเหลือง, มันฝรั่ง, ถั่วผักยาว, เห็ดบัวสด, หอมหัวใหญ่, แบ้งหมี่, ซ๊อสมะเขือเทศ เกลือ, น้ำมันถั่ว,

วิธีทำ ถั่วเหลืองต้มให้เปื่อย มันฝรั่งปลอกเปลือกฝานแผ่นบาง ๆ ล้างน้ำ แล้วทอดให้กรอบตักขึ้นพักไว้ ถั่วผักยาวตัดเป็นท่อนยาว 2 องคุลี เห็ดบัวปลอกล้างน้ำผ่าเป็นชิ้นพองาม หอมหัวใหญ่หั่นตามหัวชิ้นเขื่อง ๆ เสร็จแล้วยกขึ้นตั้งไฟเอาน้ำมันถั่วใส่พอร้อนเอาหอมหัวใหญ่ ถั่วผักยาว เห็ดบัวถั่วเหลืองลงผัด พอสุกจวนได้ที่แล้วผสมเกลือ น้ำซ๊อสมะเขือเทศ แบ้งหมี่ลงคนให้ข้น ตักใส่มันฝรั่งที่ทอดไว้เอาลงวางข้างจานให้รอบ แล้วยกไปตั้งให้รับประทานร้อน ๆ หากทิ้งไว้ให้เย็นจะนิ่ม รับประทานไม่อร่อย

45. สะตูกะหล่ำปลีตุ๋น

เครื่องปรุง กะหล่ำปลี, เห็ดบัว, แบ้งหมี่, พริกไทย, มะเขือเทศ, รากผักชี

วิธีทำ กะหล่ำปลีทั้งชิ้นล้างน้ำให้สะอาด ทอดน้ำมัน มะเขือเทศผ่าเอาเมล็ดออก เห็ดบัวปลอกเปลือกล้างน้ำแล้วพักไว้ เอาน้ำใส่หม้อยกขึ้นตั้งไฟ พอน้ำเดือดเอากะหล่ำปลีมะเขือเทศใส่เคี่ยวพอจนเปื่อยใส่เห็ด รากผักชี พริกไทยลงไปด้วยกัน พอน้ำงวดยกหม้อลง ตักกะหล่ำปลี เห็ดใส่จานพักไว้ เอามะเขือเทศใส่กระชอนยีให้แตก เอาแต่เนื้อใส่ลงไปในน้ำที่เคี่ยวผสมเกลือกับแป้งหมี่เล็กน้อย แล้วใส่หม้อยกขึ้นตั้งไฟเคี่ยวให้ข้น ชิมดูรสตามชอบ แล้วเอาเห็ดกับกะหล่ำปลีใส่รวมลงไปอีก เวลารับประทานเติมซ๊อสลงนิดหน่อย

46. สะเต๊กถั่วแขก

เครื่องปรุง ถั่วแขกหรือถั่วลันเตา, มันฝรั่ง, หอมฝรั่ง, ซ๊อสมะเขือเทศ, น้ำมันเนย,

วิธีทำ ตัดถั่วแขกเป็นท่อนหรือถั่วลันเตาก็ได้ ล้างน้ำให้สะอาด มันฝรั่งต้มสุก แล้วผ่าหอมฝรั่งล้างน้ำ ลงต้มรวมกับถั่วและมันฝรั่ง ใส่กระทะผัดกับน้ำมันเนย พอสุกแล้วเอาซ๊อสมะเขือเทศใส่ลงพอควรและใส่เกลือชิมดูรสตามต้องการ

47. ประหัดลม

เครื่องปรุง ฟองเต้าหู้, เห็ดหอม, เมล็ดบัว, เต้าหู้เหลือง, มันฝรั่งต้ม, รากผักชี, กระเทียม, พริกไทย, น้ำมันถั่ว, น้ำปลาถั่ว

วิธีทำ ต้มเมล็ดบัวล้างน้ำให้สะอาด หั่นชิ้นพองาม เห็ดหอมแช่น้ำล้างแล้วหั่นชิ้นสี่เหลี่ยมเล็ก ๆ เอากระทะขึ้นตั้งไฟ ใส่น้ำมันถั่ว แล้วเอารากผักชี กระเทียม พริกไทย โขลกให้ละเอียดลงผัดพอหอมแล้วใส่เครื่องที่หั่นไว้ลงผัดรวมกันไป ชิมดูรสพอเหมาะแล้วตักขึ้น ฟองเต้าหู้ที่แช่น้ำพอนิ่มตัดเป็นชิ้นสี่เหลี่ยม แล้วห่อเครื่องที่ผัดไว้ให้เป็นก้อนกลม ๆ ปล่อยปลายไว้แล้วเอาลงทอดกับน้ำมันถั่ว พอเหลืองเป็นอันใช้ได้

48. มันห่อ

เครื่องปรุง มันฝรั่ง, เมล็ดบัว, เห็ดหอม, หอมฝรั่ง, มะเขือเทศสุก, เต้าหู้เหลือง, รากผักชี, กระเทียม, พริกไทย, น้ำปลาถั่ว, แป้งหมี่, น้ำตาล, มะพร้าว, น้ำปลาถั่ว

วิธีทำ ต้มมันฝรั่งให้สุกปลอกเปลือกแล้วโขลก พอละเอียดแล้วพักไว้ ต้มเมล็ดบัวให้สุกแล้วล้างน้ำหั่นชิ้นพองาม เห็ดหอมแช่น้ำหั่นละเอียด มะเขือเทศ เต้าหู้หั่นดูให้ชิ้นพองาม เสร็จแล้วหัวกะทิเคี่ยวให้แตกมัน เอาเครื่องหั่นไว้นั้นลงผัดกับ รากผักชี กระเทียม, พริกไทย, ที่ตำละเอียดแล้ว เติมน้ำปลาถั่ว น้ำตาล ชิมดูรสกลมกล่อมดีแล้วยกลง หั่นผักชีเคล้าลงไปด้วย แล้วเอามันที่โขลกห่อไส้ที่ผัดนี้ ห่อแล้วเวลาทอดต้องชุบแป้งหมี่ ละลายหัวกะทิทอดด้วยน้ำมันถั่ว พอเหลืองกรอบดีแล้ว ใช้รับประทานกับน้ำซ๊อส

49. เปาะเปี๊ยะสดสามแซ่

เครื่องปรุง แป้งเปาะเปี๊ยะ (อย่างแผ่นใหญ่) เห็ดโคน หรือเห็ดบัว, หอมฝรั่ง, หน่อไม้ไผ่ตง, เต้าหู้เหลือง, ถั่วงอก, น้ำปลาถั่ว, ผักกาดสลัด, คื่นฉ่าย, ต้นหอม, ถั่วเหลือง, ผักชี, แตงกวา, แป้งหมี่, ซาซ้ำเจี่ย, น้ำส้ม, เกลือ, พริกสดแดง

วิธีทำ ต้มเห็ดให้สุกตักขึ้นใส่ชามพักไว้ น้ำที่ต้มเก็บไว้ใช้ หั่นหัวหอม, หน่อไม้, เต้าหู้ เป็นชิ้นเล็ก ๆ ยาวราวครึ่งนิ้ว เด็ดถั่วงอกล้างน้ำให้สะอาดแล้วต้มไว้ให้เสร็จ ต้มถั่วเหลืองให้เปื่อยปลอกล้างน้ำให้สะอาดแล้ว ละลายแป้งหมี่ด้วยน้ำต้มเห็ด กระทะขึ้นตั้งไฟใส่น้ำมันถั่วลงไปพอควร ทุบกระเทียมตีน้ำมันพอหอม แล้วเอาของที่เตรียมไว้ทั้งหมดลงผัด ใส่ถั่วเหลือง, น้ำปลาถั่ว ถั่วงอก ใส่น้ำตาลนิดหน่อย หรือไม่ใส่ก็ได้ตามชอบใจ ชิมดูรสดีแล้วยกลง แล้วทำเครื่องประกอบต่อไป คือ เอาซาซ้ำเจี่ยมาเลือกเอาเมล็ดออกให้หมด กรองด้วยผ้าขาวบาง แล้วปรุงน้ำส้ม, เกลือ, พริกสด ป่นละเอียด ผสมชิมให้มีรสเปรี้ยว เค็ม หวาน ใช้ทาเปาะเปี๊ยะ เวลารับประทานล้างผักกาดสลัด, คื่นฉ่าย, ต้นหอม, แตงกวาให้สะอาดด้วยด่างทับทิมใส ๆ ฝานแตงกวาตามยาวบาง ๆ คื่นฉ่าย, ใบผักกาดสลัดตัดสอง จักต้นหอมหัวท้ายพองามแช่น้ำไว้ เสร็จแล้ววางผักเหล่า

นี้ลงบนเปาะเปี๊ยะจะเป็นแบ้ง 2 แผ่น หรือ 3 แผ่นก็ตาม แล้วตักเครื่องที่ผัดไว้ดังกล่าวข้างต้นใส่ลงบนผัก แล้วพับสองข้างม้วนให้แน่นทาซาชำเจี่ย[1] จัดใส่จานรับประทานกับต้นหอมที่จักแช่น้ำไว้

50. สาคูบรรจุไส้

เครื่องปรุง สาคูเม็ดเล็ก เมล็ดบัว, เห็ดหอม, หอมหัวใหญ่, ถั่วลิสงคั่ว, เต้าหู้เหลือง, น้ำปลาถั่ว, น้ำตาล, มะพร้าว, กระเทียม, น้ำมันถั่ว, ผักชี, พริกชี้ฟ้า

วิธีทำ ขูดมะพร้าวคั้นกะทิเคี่ยวให้แตกมันแห้งๆ, เมล็ดบัว, เห็ดหอม, เต้าหู้เหลือง หั่นชิ้นสี่เหลี่ยมเล็ก ๆ ถั่วลิสงโขลกอย่าให้ละเอียดนัก แล้วนำของที่กล่าวนี้ลงผัดในน้ำกะทิ เติมน้ำปลาถั่ว น้ำตาล ชิมดูรสพอดีแล้วพักไว้ นวดสาคูกับน้ำร้อนพอดิบ ๆ สุก ๆ นวดให้เหนียว แล้วห่อไส้ที่ผัดนั้นเป็นก้อนพอเหมาะ แล้วนึ่งให้สุก เจียวกระเทียมด้วยน้ำมันถั่ว โรยบนก้อนสาคู รับประทานกับผักชี พริกชี้ฟ้า ใช้รับประทานเป็นของว่าง

---

1. ซาชำเจี่ย เป็นยาจีนสมัยนี้ไม่มีแล้ว. เขาใช้น้ำตาลทรายแดง หัวหอม, กระเทียม, เจียวแทน ตำละเอียดก่อน ธีรทาส.

51. แซนวิชเห็ดโคน

เครื่องปรุง เห็ดโคน ต้ม สับละเอียด 1 ถ้วย เต้าหู้เหลือง สับละเอียด 6 ถ้วย น้ำซ๊อส, ขนมปังปอนด์, เนย, มัสต๊าส, ผักดอง (ชนิดที่มีรสเปรี้ยวและหวาน) พริกไทย, เกลือ

วิธีทำ ผสมเห็ด, เต้าหู้, เนย, เกลือ, พริกไทยป่น และซ๊อสเข้าด้วยกัน หั่นขนมปังทาด้วยเนย มัสต๊าสแล้ว จึงใส่เห็ดที่ผสมไว้อีกทีหนึ่ง เอาขนมปังอีกแผ่นหนึ่ง ซึ่งทาเนยแล้วประกบกัน ตัดขอบออกให้หมด แล้วตัดตามขวางเป็น 3 ท่อน แซนวิชนี้สำหรับรับประทานกับผักดองชนิดเปรี้ยว

52. กาดอังวะ

เครื่องปรุง ถั่วฝักยาว, กะหล่ำปลี, ผักบุ้ง, พริกหยวก, แตงกวา, หอมหัวใหญ่, ถั่วลันเตา, หน่อไม้ไผ่ตง, ขมิ้นชัน, หอม, กระเทียม, พริกแห้ง, ตะไคร้, งาขาว, มะพร้าว, น้ำตาล, เกลือ, น้ำส้ม

วิธีทำ เอาผักต่าง ๆ ที่กล่าวแล้วข้างต้นตัดเป็นชิ้นย่อม ๆ แล้วล้างน้ำให้สะอาดผึ่งให้สะเด็ดน้ำ แล้วเอาพริกแห้ง, ตะไคร้, หอม, กระเทียม, ขมิ้นชันกะพอควรใส่ครกโขลกให้ละเอียด กะทิคั้นเอาแต่หัวให้ข้นขึ้นตั้งไฟเคี่ยวพอเป็นมันเล็กน้อย แล้ว

เอาเครื่องที่โขลกไว้ ผัดกับกะทิพอหอม จึงเอาผักทั้งหมดที่หั่นไว้ใส่ผัดกับกะทิพอสุกใส่น้ำส้ม น้ำตาล เกลือ ชิมดูรสตามชอบ เวลารับประทานจึงเอางาคั่วโรย

53. ฉาดปี่นัง

เครื่องปรุง แตงร้านหรือแตงกวา, มะพร้าว, งาขาว, ขิง, กระเทียม, พริกชี้ฟ้าแดง, น้ำส้ม, น้ำตาล, เกลือ

วิธีทำ แตงร้านหรือแตงกวาล้างน้ำให้สะอาด ฝานชิมเสียก่อนเอาชนิดที่ไม่ขม แล้วผ่าตามลูกเป็น 4 ชิ้น ฝานไส้ทิ้งให้หมด แล้วหั่นตามขวางชิ้นหนา ๆ ประมาณครึ่งองคุลี แตงต้องให้มาก ขิง กระเทียมนิดหน่อย งาพอควร มะพร้าวขูดเคี่ยวน้ำมันใหม่ ๆ งาขาวคั่วให้เหลือง ขิงซอยยาว ๆ กระเทียมหั่นตามกลีบยาว ๆ พริกชี้ฟ้าแดงผ่า 4 ตามยาว เอาแตงที่หั่นแล้วห่อผ้าขาวบางมัดให้แน่น เอาของหนัก ๆ ทับให้น้ำตก เมื่อน้ำตกออกหมดแล้ว เอาออกผึ่งไว้สัก 2 ชั่วโมง เมื่อแตงแห้งดีแล้วจึงเอาขิง กระเทียม พริก งา เกลือ น้ำส้ม น้ำตาล เคล้าปนให้เข้ากันให้ดี ชิมดูให้หวานออกหน้าอย่างจาดอังวะ เมื่อเข้ากันดีแล้ว จึงเอาน้ำมันมะพร้าวที่เคี่ยวไว้ให้เย็นเสียก่อน เมื่อเย็นดีแล้วจึงค่อยเทใส่ในแตงเคล้าให้ทั่วอีกครั้ง น้ำมันมะพร้าวต้องใส่ให้ท่วมแตงแล้วบรรจุใส่ขวดไว้รับประทานนาน ๆ

54. เมี่ยงส้ม

เครื่องปรุง มะพร้าว, ถั่วลิสง, น้ำตาลปึก, เกลือ, หัวหอม, ขิง, ผักกาดสลัด, พริกชี้ฟ้า, มะม่วงดิบ, มะปรางดิบ, กระท้อน

วิธีทำ ขูดมะพร้าวด้วยกระต่ายจีนคั่วให้เหลืองแล้วพักไว้ เอาน้ำตาลปึกลงใส่ภาชนะ จะเป็นหม้อหรือกระทะก็ได้ ตั้งไฟเคี่ยวให้เป็นยางมะตูมเอาเกลือป่นใส่นิด ชิมดูให้พอเหมาะ ขิงสดปลอกเปลือกหั่นให้ละเอียด หัวหอมซอยตามหัว ถั่วลิสงคั่วตำพอแหลก มะพร้าวที่คั่วไว้ เอาลงคนในน้ำตาล ขิง หัวหอม ถั่วลิสง เอาลงเคล้าด้วยกันแล้วตักใส่จานรับประทานกับมะพร้าวดิบ, มะพร้าว หรือกระท้อนหรือผักสลัดด้วยก็ได้

55. เมี่ยงลาว

เครื่องปรุง เต้าหู้ขาวหรือเหลืองก็ได้ เห็ดหอม หัวหอมเล็กหรือใหญ่ก็ได้ ถั่วลิสง, ขิง, น้ำปลาถั่ว, น้ำตาล, ส้มมะขามเปียก, มะพร้าว, ใบผักกาดดอง, ข้าวตัง, หรือขนมปังปอนด์ทอด, พริกชี้ฟ้า

วิธีทำ เต้าหู้, เห็ดหอม, หอมหัวใหญ่หรือหัวเล็ก ขิงทั้ง 4 อย่างนี้หั่นละเอียด ถั่วลิสงคั่วตำหยาบ ๆ มะพร้าวขูดด้วยกระต่ายจีนคั่วพอสีนวล แล้วขูดมะพร้าวคั้นกะทิตั้งไฟ พอ

เป็นขี้โล้แล้วเติมน้ำปลาถั่ว, น้ำตาล น้ำส้มมะขามเปียก แล้วชิมดูรสให้พอดี แล้วเอาลงผัดจนแห้ง แล้วจึงตักลงห่อเป็นคำๆ ด้วยผักกาดดอง หรือใบมันสำปะหลังลวกน้ำร้อนก็ได้ รับประทานกับข้าวตัง หรือขนมปังปอนด์ทอด พริกชี้ฟ้า (เป็นของว่าง)

56. เย็นตาโฟ

เครื่องปรุง เต้าหู้ทอด, ผักบุ้งจีน, เห็ด, แป้งหมี่, น้ำเต้าหู้ยี้, พริกชี้ฟ้า, กระเทียม, พริกไทยป่น, รากผักชี, น้ำส้ม, เกลือ, น้ำปลาถั่ว (ซีอิ๊วขาว) เส้นก๋วยเตี๋ยว

วิธีทำ พริกไทย, กระเทียม, รากผักชี โขลกให้ละเอียด เห็ดบัวปลอกเปลือกล้างน้ำแล้วเอาลงโขลกรวมกันกับแป้งหมี่ เคล้าให้เข้ากัน เต้าหู้ผ่ากลางเอาเครื่องที่โขลกลงยัดไส้ในกับเต้าหู้ที่ทอดเสร็จแล้ว ถ้าไส้เหลือปั้นเป็นก้อนต่างลูกชิ้น เอาน้ำใส่หม้อยกขึ้นตั้งไฟพอน้ำเดือด เอาเต้าหู้ลูกชิ้นลงต้มให้สุก แล้วตักขึ้นใส่จานพักไว้ น้ำในหม้ออย่าเท เอาผักบุ้งตัดเป็นท่อนยาวสององคุลี เต้าหู้ลูกชิ้นตัดเป็นคำ ๆ เวลาจวนรับประทาน ยกหม้อน้ำขึ้นตั้งไฟให้เดือด แล้วเอาผักบุ้งและเส้นก๋วยเตี๋ยว (เส้นใหญ่) ลงลวกพอสุกแล้วตักขึ้น ถ้าจะรับประทานกันหลายคนก็ปรุงน้ำในหม้อให้หมด ถ้าน้ำเต้าหู้ยี้ไม่เค็มจะเติมน้ำปลาถั่วด้วยก็ได้ พริกต้องโขลกให้ละเอียด ละลายน้ำส้มรับประทานร้อน ๆ จะมีรสดีมาก

57. ข้าวตังหน้าตั้ง

เครื่องปรุง ข้าวตัง, เห็ดหอม, หอมหัวใหญ่, ถั่วลิสงคั่ว, ถั่วงอก, น้ำตาลทราย, กระเทียม, พริกไทย, ผักชี, พริกชี้ฟ้า, น้ำปลาถั่ว, มะพร้าว

วิธีทำ ขูดมะพร้าวคั้นกะทิเอาขึ้นตั้งไฟเคี่ยวให้แตกมัน เห็ดหอมแช่น้ำให้นิ่มแล้วล้างน้ำให้สะอาด สับให้ละเอียด หอมหัวใหญ่หั่นชิ้นสี่เหลี่ยมเล็ก ถั่วลิสงตำให้ละเอียด ถั่วงอกเด็ดรากล้างน้ำให้สะอาดเอาลงหม้อให้หมด แล้วเติมน้ำปลาถั่ว น้ำตาลทราย ชิมรสตามความต้องการ พอได้ที่ดีแล้วยกลงตักใส่ชาม แล้วเอากระเทียมเจียว พริกชี้ฟ้าหั่นโรยหน้า ยกไปตั้งรับประทานกับข้าวตังทอด

58. เต้าหู้ขาวยัดไส้

เครื่องปรุง เต้าหู้ขาวอย่างแข็ง, ถั่วเหลือง, หอมฝรั่ง, หอมหัวใหญ่, ตั้งฉ่าย, ผักกาดขาว, ผักชี, แป้งหมี่, พริกชี้ฟ้า, กระเทียม, พริกไทยป่น, น้ำส้ม, เกลือ, น้ำมันถั่ว

วิธีทำ ถั่วเหลืองต้มพอสุกปลอกเปลือกล้างน้ำ หอมหัวใหญ่หั่นชิ้นสี่เหลี่ยมเล็ก ๆ ล้างน้ำให้สะอาด ผักชีเด็ดเป็นช่อ ๆ ทุบกระเทียมกับตั้งฉ่ายสับให้ละเอียดแล้ว ยกกระทะขึ้นตั้งไฟ

เทน้ำมันถั่วลงไปเอากระเทียมที่ทุบไว้ ลงเจียวพอเหลืองตักขึ้น แล้วเอาเครื่องที่หั่นไว้ลงผัดพอสุกเติมน้ำปลาถั่วลงไป ชิมดูได้ที่แล้วเอาแป้งหมี่ละลายน้ำเทลงในเครื่องที่ผัดคนให้เข้ากัน แล้วตักใส่จานพักไว้ เต้าหู้ขาวตัดเป็นหน้าจั่วหรือชิ้นสี่เหลี่ยมก็ได้ คว้านข้างในออกอย่าให้ก้นทะลุแล้วเอาเครื่องต่าง ๆ ที่กล่าวแล้ว ยัดใส่ในเต้าหู้ที่คว้านไว้เสร็จแล้วใส่รังซึ้งนึ่ง พอสุกยกลง เอากระเทียมที่เจียวไว้โรยหน้า รับประทานร้อน ๆ จะมีรสมาก พริกดองน้ำส้มใช้สำหรับรับประทานกับเต้าหู้ยัดไส้ด้วย

59. ข้าวเกรียบปากหม้อ

เครื่องปรุง แป้งข้าวเจ้า, เม็ดบัว, เห็ดหอม, หัวหอม, ถั่วลิสงคั่ว, พริกไทยป่น, กระเทียม, น้ำปลาถั่ว, น้ำตาล, เต้าหู้เหลือง, มะพร้าว, ผักชี, พริกชี้ฟ้า

วิธีทำ ต้มเห็ดบัวปลอกเปลือกล้างน้ำให้สะอาดแล้ว หั่นชิ้นยาว ๆ เห็ดหอมหั่นละเอียด เต้าหู้หั่นชิ้นเล็ก ๆ ถั่วลิสงโขลกอย่าให้ละเอียดนัก เอาลงผัดกะทิ เติมน้ำปลาถั่ว, น้ำตาล ชิมดูรสให้ดีแล้วโรยพริกไทยป่น เจียวกระเทียมให้เหลือง แล้วคลุกกับเครื่องที่ผัดนั้นแล้วพักไว้ โม่แป้งให้ละเอียดแล้วนวดกับกะทิเพื่อให้เหนียว แล้วละลายกับน้ำกะทิคะเนอย่าให้เหลวหรือข้นนัก เอาผ้าผูกปากหม้อตั้งไฟพอน้ำเดือดละเลงแป้งบน

ผ้านั้น พอสุกตักเครื่องใส่หยอดพับเป็นสี่เหลี่ยม แล้ววางในจานพรมด้วยหัวกะทิข้น ๆ รับประทานกับผักชี พริกชี้ฟ้า

60. มะเขือเทศยัดไส้

เครื่องปรุง มะเขือยาวหรือมะเขือเทศ, เม็ดบัว, เห็ดหอม, เต้าหู้, รากผักชี, กระเทียม, พริกไทย, มะพร้าว, ซ๊อสมะเขือเทศ, น้ำปลาถั่ว (คือซีอิ๊วขาว)

วิธีทำ ต้มเม็ดบัวให้สุกล้างน้ำให้สะอาด เอาเห็ดหอมแช่น้ำล้างน้ำให้สะอาดพักไว้ หั่นเต้าหู้ชิ้นสี่เหลี่ยมเล็ก ๆ ตำรากผักชี, กระเทียม, พริกไทย ให้ละเอียดแล้วเอาลงผัดหัวกะทิใส่น้ำปลาถั่ว ชิมดูรสพอเหมาะดีแล้วพักไว้ก่อน เอามะเขือคว้านไส้ออกแล้วล้างน้ำให้สะอาด เอาเครื่องที่พักไว้ยัดในมะเขือนั้น เอาขึ้นใส่รังถึงนึ่ง พอสุกแล้วทอดกับน้ำมันถั่ว พอเหลืองดีแล้ว เอาซ๊อสมะเขือเทศใส่ชิมดูรสตามชอบใจ

61. ขนมปังหน้า

เครื่องปรุง ขนมปังปอนด์, เห็ดสด, แป้งหมี่, หอมหัวใหญ่, แตงกวา, ผักชี, พริกชี้ฟ้า, พริกไทยป่น, น้ำส้ม, เกลือ, น้ำปลาถั่ว, น้ำมันถั่ว

วิธีทำ เห็ดสดสับละเอียดดีแล้ว หอมหัวใหญ่หั่นชิ้นสี่เหลี่ยมเล็ก ๆ ผักชีเด็ดเป็นใบ ๆ เอาลงเคล้ากับแป้งหมี่ให้เข้ากันดีแล้ว ใส่น้ำปลาถั่ว โรยพริกไทยป่น เอาขนมปังฝานแผ่นอย่าให้บางนัก แล้วเอาเครื่องที่เตรียมไว้วางบนหน้าขนมปัง เอาแป้งหมี่โรยทับ แล้วแตะแป้งหมี่ให้เข้ากันกับเครื่อง เสร็จแล้วยกกระทะขึ้นตั้งไฟ เทน้ำมันถั่วใส่พอร้อนเอาขนมปังลงทอดพอเหลืองตักขึ้น เสร็จแล้วรับประทานกับแตงกวา หอมหัวใหญ่ พริกชี้ฟ้าดอง

62. หน่อไม้ไผ่ตงผัดกับถั่วเหลือง

เครื่องปรุง หน่อไม้ไผ่ตง, ถั่วเหลือง, กระเทียม, พริกไทย, แป้งหมี่, น้ำปลาถั่ว

วิธีทำ หน่อไม้ไผ่ตงปลอกเปลือก แล้วต้มให้หายขื่น แล้วจักเป็นรูปต่าง ๆ เสร็จแล้วพักไว้ ถั่วเหลืองต้มให้เปื่อยแล้วล้างน้ำปลอกเปลือกให้สะอาด ทุบกระเทียมตีน้ำมันถั่วให้หอม แล้วเอาถั่วเหลือง หน่อไม้ลงผัดพอจวนได้ที่ใส่น้ำปลาถั่ว แล้วชิมดูรสตามความต้องการ แล้วเอาแป้งหมี่ละลายน้ำใส่กระทะคนให้ข้น แล้วตักใส่จานรวมกับของอื่นรับประทานกับซ๊อส

63. แชพม่า

เครื่องปรุง ผักกาดสลัด, สับปะรด, ต้นคื่นฉ่าย, หัวผักกาดสด, แตงกวา, ผักชี, ต้นหอม, งาขาว, เต้าหู้ขาว (อย่างจีนทอดขาย) น้ำตาล, เกลือ, น้ำส้ม, พริกชี้ฟ้า, ถั่วลิสง, มะพร้าว, กระเทียม

วิธีทำ ผักกาดสลัดหั่นเป็นชิ้นเล็กยาว ๆ ต้นคื่นฉ่ายจักให้เป็นฝอย แตงกวาฝานเอาแต่เนื้อเมล็ดไม่เอา กับหัวผักกาด 2 อย่างนี้หั่นให้ละเอียดเป็นฝอย เต้าหู้หั่นชิ้นเล็กยาว ๆ แล้วเอาของเหล่านี้ลำดับใส่จาน ผักชี พริกชี้ฟ้า จักปักบนของเหล่านี้ให้งามจัดไว้ต่างหาก คั้นกะทิให้ข้น เคี่ยวตั้งไฟให้แตกมันแล้วยกลง ปลอกกระเทียมโขลกกับเกลือ พอละเอียดจึงใส่ถั่วลิสงตัด (ถั่วตัดแผ่น ๆ) ตำกับพริกชี้ฟ้าสดโขลกหยาบ ๆ แล้วละลายกับกะทิที่เคี่ยว ใส่น้ำส้ม, น้ำตาล, เกลือ, งาคั่ว ชิมดูรสเปรี้ยว เค็ม หวาน ตามชอบ ใส่เคล้ากับผักชี สับปะรดที่จัดไว้รับประทาน

64. ยำสลัด

เครื่องปรุง เต้าหู้เหลือง, ใบผักกาดสลัด, แตงกวา, หอมฝรั่ง, มะเขือเทศ, ผักชี, ต้นหอม, พริกชี้ฟ้าแดง, มะพร้าว, น้ำตาล, เกลือ, น้ำส้ม, มัสตาส, น้ำมันสลัด

วิธีทำ ทอดเต้าหู้เหลือง, หั่นผักกาดสลัดล้างน้ำผึ่งไว้ แตงกวา หอมฝรั่งหั่นขวาง ลูกมะเขือเทศฝานแผ่นบางๆ ล้างน้ำ ต้นหอม และพริกชี้ฟ้าแดงจักให้ละเอียดแล้วจัดให้งาม ส่วนน้ำยำสลัดนั้นใช้หัวกะทิตั้งไฟพอเดือดแล้วยกลงมาปรุง ใส่เกลือ น้ำตาล มัสตาส น้ำส้ม น้ำมันสลัดพอควร แล้วชิมดูพอเหมาะแก่ความต้องการ (จะใช้เห็ดโคนหรือเห็ดบัวแทนเต้าหู้ก็ได้ แต่ต้องลวกน้ำกะทิเสียก่อน)

65. ยำมะตูม

เครื่องปรุง มะตูมดิบผลขนาดเล็ก 1 ผล, เต้าหู้เหลือง, เห็ดสด แล้วแต่จะเป็นเห็ดอะไรก็ได้, หอมเจียว, กระเทียมเจียว, ถั่วลิสงคั่วซอยตามเมล็ด, มะนาว, น้ำตาลปีก, น้ำปลาถั่ว, ผักชี, พริกแดง

วิธีทำ ผลมะตูมเลือกที่แก่ แต่ยังไม่สุก กะเทาะเปลือกแข็งออกฝานบางๆ และหั่นเป็นฝอยๆ ประมาณพอความต้องการ เห็ดต้มให้สุกหั่นเป็นชิ้นๆ ยาวๆ ประมาณ 1 องคุลี ถั่วลิสงปลอกเปลือก เต้าหู้หั่นซอยตามยาวชิ้นเล็กๆ อย่างเดียวกับเห็ดหอม กระเทียมเจียวด้วยน้ำมันถั่วพอเหลือง เมื่อเตรียมเครื่องพร้อมแล้ว เอามะตูม, เห็ด, เต้าหู้, ถั่วลิสง, มะนาว, น้ำตาล น้ำปลาถั่ว เคล้าลงด้วยกันก่อนแล้วจึงเอาหอม กระเทียม

ที่เจียวไว้ใส่เคล้าให้ทั่วชิมดูรสเหมาะดีแล้วใส่จาน เด็ดผักชีโรย พริกแดงหั่นฝอย ล้างน้ำเอาเมล็ดออกให้หมด โรยบนผักชี ต้องรีบรับประทานเวลาคลุกใหม่ ๆ ถ้าทิ้งไว้นานรสจะจืดลง

66. ยำผลไม้

เครื่องปรุง รางสาด, แห้วจีน, ชมพู่สาแหรก, หน่อไม้ไผ่ตง, ดอกขจร, ถั่วลิสงคั่ว, หัวกะทิ, หอมเจียว, กระเทียมเจียว, น้ำปลาถั่ว, น้ำตาลทราย มะนาว, พริกชี้ฟ้าแดง

วิธีทำ ปลอกรางสาดแกะเป็นกลีบ แห้วจีนหั่นละเอียด ชมพู่สาแหรกหั่นชิ้นบาง ๆ หน่อไม้สับละเอียดต้มให้หายขื่นบีบน้ำให้แห้ง ดอกขจรเด็ดเอาแต่ดอกแล้วลวกหัวกะทิ ถั่วลิสงตำให้ละเอียด มะพร้าวคั่ว หัวกะทิเอาลงคลุกกับเครื่องที่เตรียมไว้แล้วใส่น้ำปลาถั่ว น้ำตาลทราย มะนาว คลุกให้ทั่ว แล้วชิมดูรสพอเหมาะดี แล้วตักใส่จาน หอมเจียว, กระเทียมเจียวโรยหน้า

67. ยำหวาย

เครื่องปรุง ถั่วฝักยาว, หัวปลี, หน่อไม้, พริกหยวก, ผักบุ้ง, แตงกวา, มะเขือยาว, พริกแห้ง, หอม, กระเทียม, ข่า, ตะไคร้, ถั่วลิสงคั่ว, งาคั่ว, มะนาว, มะขามเปียก, น้ำปลาถั่ว, น้ำตาลปีก, มะพร้าว

วิธีทำ เอาพริกแห้ง, หอม, กระเทียม, ข่า, ตะไคร้ ลงโขลกให้ละเอียด แล้วใส่ถั่วลิสงคั่วโขลกให้ละเอียด ขูดมะพร้าวคั้นกะทิตั้งไฟเคี่ยวให้แตกมัน แล้วเอาพริกที่โขลกนั้นลงผัดให้หอมดีเติมน้ำปลาถั่ว, น้ำตาล, มะขามเปียก, มะนาว ชิมดูรสให้พอเหมาะ ตามแต่จะชอบรสไหน แล้วเอาผักที่กล่าวข้างบนนั้น ต้มให้สุกพอดีทุกอย่าง ผึ่งให้สะเด็ดน้ำ แล้วจัดใส่จาน เคล้าปนกัน เอาน้ำพริกที่ผัดไว้นั้นราดบนผัก กะทิข้น ๆ ราดข้างบนอีกนิดหน่อย งาคั่วโรยหน้า

68. ยำดอกโศก

เครื่องปรุง ดอกโศกเป็นเนื้อ มะพร้าว, หัวกะทิ, หอม, กระเทียม, ถั่วลิสงคั่ว, เต้าหู้ทอด, น้ำปลาถั่ว, น้ำตาล, มะนาว, น้ำมันถั่ว, พริกชี้ฟ้า

วิธีทำ เด็ดดอกโศกดิบฉีกเป็นชิ้นเล็ก ๆ ล้างน้ำให้สะอาด มะพร้าวคั่วให้เหลือง, หอม, กระเทียมซอยให้ละเอียด แล้วเจียวด้วยน้ำมันถั่วพอเหลืองแล้วพักไว้ เต้าหู้ขาวทอดให้เหลือง หั่นชิ้นยาวเล็ก ๆ ตำถั่วลิสงให้แตกอย่าให้ละเอียดเกินไป หัวกะทิตั้งไฟพอข้น แล้วเอาดอกโศก, มะพร้าวคั่ว, ถั่วลิสง, หัวกะทิ, เต้าหู้ทอด, เคล้ากันเติมน้ำปลาถั่ว, น้ำตาล, มะนาว ชิมดูรสให้เปรี้ยว เค็ม หวาน, หอมเจียว กระเทียมเจียว โรยหน้า

ถ้าชอบเผ็ดหั่นพริกชี้ฟ้าสดลงใส่ด้วยก็ได้ (ยำนี้ใช้ดอกขจร หรือถั่วงอกก็ได้ แต่ต้องลวกน้ำกะทิเสียก่อน หรือจะเปลี่ยนเป็นมะม่วงดิบ หรือส้มโอก็ได้)

69. ยำพริกอ่อน

เครื่องปรุง พริกอ่อนๆเป็นเนื้อ, กะทือ, หอม, มะพร้าว, มะนาว, น้ำปลาถั่ว (คือซีอิ๊วขาว)

วิธีทำ เอาพริกอ่อนฉีกเป็นชิ้นๆ หัวหอมเผา หั่นละเอียด กะทือหั่นละเอียดแล้วคั้นเกลือให้หายขื่น หัวกะทิตั้งไฟให้ข้นเสียก่อน มะพร้าวคั่วพอเหลือง แล้วผสมเครื่องที่กล่าวนี้ เติมน้ำปลาถั่ว, มะนาว ชิมดูรสให้พอเหมาะ

70. ยำต้นคื่นฉ่าย

เครื่องปรุง ต้นคื่นฉ่ายเป็นเนื้อ, เต้าหู้ทอด, ถั่วลิสงคั่ว, หัวกะทิ, น้ำปลาถั่ว, น้ำตาลทราย, พริกชี้ฟ้า มะนาว, กระเทียม

วิธีทำ ต้นคื่นฉ่าย ตัดเป็นท่อนยาวสององคุลี เต้าหู้ทอดหั่นชิ้นบางๆ ถั่วลิสงคั่ว, พริกชี้ฟ้า, กระเทียม ตำให้ละเอียด เอาลงคลุกกับต้นคื่นฉ่าย ใส่น้ำปลาถั่ว, น้ำตาลทราย, มะนาว, ชิมดูรสเปรี้ยว เค็ม หวาน ตามใจชอบ

71. ยำเขมร

เครื่องปรุง ถั่วฝักยาวเป็นเนื้อ, ถั่วงอก, หัวปลี, เห็ดบัว หรือเห็ดฟาง, เต้าหู้เหลือง, มะพร้าว, ใบแมงลัก, พริกชี้ฟ้า, มะนาว, น้ำปลาถั่ว, กระเทียม, น้ำตาล

วิธีทำ ขูดมะพร้าวคั้นกะทิแล้วใส่หม้อตั้งไฟพอเดือด ก็ตักเอาเฉพาะหัวกะทิใส่ถ้วยไว้พอควร แล้วเอาหัวปลีผ่าล้างน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอสุก ตักขึ้นฉีกให้เป็นชิ้น แล้วตัดถั่วฝักยาวเป็นท่อน ๆ ใส่หม้อต้มให้สุก ตักรวมกับหัวปลี แล้วเอาถั่วงอกที่ตัดรากแล้วลงหม้อลวก พอร้อนตักขึ้นรวมไว้กับหัวปลี ถั่วฝักยาว แล้วเอาเต้าหู้เหลืองหั่นเป็นชิ้นกับเห็ดบัว หรือเห็ดฟางลงต้มให้สุก แล้วเอามารวมไว้กับพวกผัก ต่อนั้นไปก็เอาพริกชี้ฟ้าสดกับกระเทียมโขลกพอละเอียดมารวมกับหัวกะทิคลุกเคล้าให้เข้ากันทุกอย่าง เติมน้ำปลาถั่ว, น้ำตาล, มะนาว ชิมดูรสตามชอบ โรยใบแมงลักลงเสร็จกินได้

72. ยำเห็ด

เครื่องปรุง เห็ดสดเป็นเนื้อ (เช่นเห็ดโคน, เห็ดบัว, เห็ดฟาง, เป็นต้น) ตะไคร้, มะเขือขื่น, ใบสะระแหน่, ผักชี, แตงกวา, หอมฝรั่ง, พริกแดง, น้ำตาลปึก, น้ำปลาถั่ว, มะนาว

วิธีทำ เห็ดย่างพอสุกหั่นบาง ๆ ตามยาว ตะไคร้หั่นละเอียด มะเขือขื่นผ่าสองหั่นบาง ๆ ล้างน้ำมะนาวให้เมล็ดออก ตัดสองแล้วหั่นตามยาวเป็นฝอย ๆ ใบสะระแหน่ล้างน้ำสะอาดแล้วเด็ดเป็นใบ ๆ สิ่งเหล่านี้กองไว้ในจาน เวลารับประทานคลุกเห็ด, ตะไคร้, หอมฝรั่ง และมะเขือขื่น แตงกวาเข้าด้วยกันกับน้ำปลาถั่วและมะนาว เมื่อชิมดูรสพอเหมาะดีแล้ว โรยใบสะระแหน่กับพริกดองพอสมควร

73. ยำผสม

เครื่องปรุง เห็ดบัว, หัวปลีกล้วยตานี, ถั่วฝักยาว, ถั่วงอก, ใบแมงลัก, มะพร้าว, น้ำปลาถั่ว, น้ำตาลปีก, กระเทียม, พริกชี้ฟ้าแดง

วิธีทำ ปลอกเห็ดบัวล้างน้ำต้มให้สุกแล้วหั่นบาง ๆ ตามยาว มะพร้าวคั้นเอาแต่หัวกะทิไว้ต่างหาก หางกะทิใส่หม้อต้มให้เดือด ถั่วฝักยาวหั่นขนาดสององคุลี หัวปลีผ่าสองซีก ต้มหางกะทิพอสุกยกลงแล้วฉีกหัวปลีเป็นชิ้น ๆ ถั่วงอกลวกด้วยหางกะทิพอสุกเอาเห็ดกับหัวปลี ถั่วฝักยาวลงคลุกหัวกะทิ แล้วเอาพริกชี้ฟ้าแดงโขลกกับกระเทียมคลุกพร้อมกับใบแมงลัก ใส่น้ำปลาถั่ว, น้ำตาลนิดหน่อย มะนาวบีบเคล้าให้เข้ากัน ชิมรสตามชอบ

74. ยำหัวปลีพล่า

เครื่องปรุง หัวปลีเป็นเนื้อ, ตะไคร้, ใบมะกรูด, ผักชี, ใบสะระแหน่, น้ำปลาถั่ว, มะนาว, พริกนก, หัวกะทิ

วิธีทำ เผาหัวปลีให้สุกแล้วฉีกให้ละเอียด หั่นตะไคร้, ใบมะกรูดให้เป็นฝอย เด็ดผักชี ใบสะระแหน่ล้างน้ำให้สะอาด แล้วเคล้าหัวปลีที่หั่นนั้นเติมน้ำปลาถั่ว บีบมะนาวเอาหัวกะทิเทเคล้าลงไปด้วย ชิมดูรส เปรี้ยว เค็ม หวาน ตามชอบ แล้วหั่นพริกโรยหน้า

75. เห็ดพล่า

เครื่องปรุง เห็ดบัวหรือเห็ดโคนก็ได้เป็นเนื้อ ตะไคร้, ใบมะกรูด, สะระแหน่, มะพร้าว, น้ำปลาถั่ว, มะนาว, พริกนก, ผักชี

วิธีทำ ปลอกเห็ดล้างน้ำหั่นชิ้นพองาม ขูดมะพร้าว คั้นกะทิเอาตั้งไฟให้ข้น แล้วใส่เห็ด พอสุกตักขึ้นใส่ชามพักไว้ หั่นตะไคร้ใบมะกรูดให้ละเอียด เด็ดใบสะระแหน่ ผ่ามะนาว หั่นผักชี โขลกพริกนกพอให้แตกคลุกกับเห็ด เอาตะไคร้ใบมะกรูด สะระแหน่ที่เตรียมไว้ใส่ด้วย บีบมะนาวและใส่น้ำปลาถั่วแล้วชิมดูรสตามต้องการ (น้ำตาลนิด)

76. พล่าปากน้ำ

เครื่องปรุง ใช้หมี่กึน (กากแบ้งหมี่) เป็นเนื้อ ตะไคร้, ใบมะกรูด, มะพร้าวคั่ว, หัวกะทิ, น้ำพริกเผา, หัวหอมเผา, ใบโหระพา, ถั่วลิสงคั่ว, น้ำตาล, มะนาว น้ำปลาถั่วอย่างใส (คือซีอิ๊วขาว)

วิธีทำ เอาหมี่กึนหั่นบางๆ ชิ้นพอสมควร มากน้อยตามต้องการ ตะไคร้ ใบมะกรูด หั่นเป็นฝอย ถั่วลิสงป่น, มะพร้าวคั่ว, น้ำตาล, หัวกะทิ รวมลงคลุกด้วยกันทั้งหมด พร้อมทั้งน้ำพริกเผา และบีบมะนาว ชิมดูรสตามชอบใจ

77. เห็ดตับเต่าต้ม

เครื่องปรุง เห็ดตับเต่าดำเป็นเนื้อ หูกี่, เกียมฉ่าย หมี่กึน, พริกไทย, รากผักชี, พริกชี้ฟ้า, น้ำส้ม, น้ำปลาถั่ว, เกลือ, น้ำตาลทราย

วิธีทำ เอาเห็ดตับเต่า (มากน้อยตามต้องการ) ปลอกเปลือกแช่น้ำปูน ล้างน้ำแล้วเอาลงต้มให้เดือด ถ่ายน้ำบ่อยๆ จนหมดกลิ่น แล้วตักขึ้นพักไว้ เอาหูกี่ เกียมฉ่ายตัดเป็นชิ้นพอควร ใส่หม้อต้มให้เดือดแล้วเอาเห็ดตับเต่าซึ่งหั่นเป็นชิ้นแล้วรวมลงในหม้อ แล้วเอาหมี่กึนหั่นบางๆ รวมลงในหม้อด้วย เคี่ยวไปประมาณ 20 นาที ยกลงเป็นเสร็จการทำ

ส่วนน้ำจิ้ม เอากระเทียม, รากผักชี, เกลือ, รวมกันลงโขลกให้แหลก แล้วเอาพริกชี้ฟ้ามาโขลกรวมในครก พอแตกเป็นชิ้นเล็ก ๆ แล้วเอาน้ำส้มลงละลาย เจือน้ำตาลเล็กน้อยชิมดูรสตามชอบ

(รสคล้าย ๆ กับตือฮวน)

78. ปลาแนมเห็ด

เครื่องปรุง ข้าวสาร, เห็ดบัว, มะพร้าว, น้ำตาล, หอม, ถั่วลิสงคั่ว, กระเทียมดอง, ส้มซ่า, มะนาว, ใบชะพลู, พริกสด, ข่า, ลูกตาลอ่อน

วิธีทำ เอาข้าวสารซาวน้ำให้สะอาด ใส่กระชอนพักไว้ให้สะเด็ดน้ำ แล้วเอาขึ้นคั่วให้เหลืองแล้วโม่ให้ละเอียด ข่าโขลกให้ละเอียดคั้นเอาแต่น้ำพอควร ขูดมะพร้าวคั้นกะทิขึ้นตั้งไฟให้เดือด แล้วเทกะทิลงในข้าวสารคั่วเคล้าให้ทั่วกัน เห็ดบัวที่หั่นละเอียดแล้วเอาลงเคล้ารวมไปด้วย แล้วเอาหอมซอย น้ำมะนาว, น้ำส้มซ่า, น้ำปลาถั่ว, น้ำตาล, น้ำข่า, ลงเคล้าให้ทั่วกัน ชิมดูรสตามชอบ แล้วปลอกลูกตาลอ่อนหั่นบาง ๆ เหมือนหนังหมู แล้วเอาลงเคล้าให้ทั่วกันอีกครั้งหนึ่ง เอากระเทียมดองหั่นบาง ๆ ผิวส้มซ่าหั่นละเอียดพร้อมทั้งถั่วลิสงป่นโรยหน้า ต่อไปก็ใส่จานรับประทานกับใบผักกาดหอม หรือใบทองหลาง ใบชะพลู พริกสด

79. แตงโมหน้ามะพร้าว

เครื่องปรุง แตงโมเป็นเนื้อ มะพร้าว, หอม, งาคั่ว, เกลือ, น้ำตาลทราย

วิธีทำ งาชนิดขาวคั่วให้เหลือง แล้วตำให้ละเอียด ขูดมะพร้าวด้วยกระต่ายจีนคั่วให้เหลือง หอมซอยให้ละเอียด แล้วเจียวด้วยน้ำมันถั่ว เอาของเหล่านี้ลงผัดใส่เกลือ, น้ำตาลทราย ชิมดูให้พอเหมาะ หอมเจียวไว้โรยหน้า รับประทานกับแตงโมหรือสับปะรดก็ได้

80. พริกกับเกลือ

เครื่องปรุง มะพร้าว, เกลือ, พริกแห้ง, น้ำตาลทราย

วิธีทำ ขูดมะพร้าวคั่วกับพริกแห้งให้เหลือง (พริกแห้งใส่แต่น้อย) แล้วลงครกโขลกให้ละเอียดจนมีมัน เอาเกลือ, น้ำตาลทรายใส่ ชิมดูรสพอเหมาะตักใส่ถ้วย ใช้คลุกข้าวรับประทานเก็บไว้ได้

81. เต้าเจี้ยวหลน

เครื่องปรุง เต้าเจี้ยว, หอม, น้ำตาลปีก, มะขามเปียก, เกลือ, มะพร้าว, น้ำปลาถั่ว

วิธีทำ ขูดมะพร้าวคั้นกะทิตั้งไฟพอแตกมัน เอาเต้าเจี้ยวและหอมใส่พอเดือด เติมน้ำปลาถั่ว, น้ำตาล, น้ำส้มมะขามเปี๊ยก, เกลือ ชิมดูรสพอดี แล้วใส่พริกอ่อนแล้วยกลงใช้ได้ รับประทานกับผักต่าง ๆ เช่น มะเขือ, แตงกวา, หัวปลี เป็นต้น (เต้าเจี้ยวมี 2 อย่าง เต้าเจี้ยวเมืองจีนและเมืองไทย ถ้าใช้เต้าเจี้ยวเมืองไทยต้องโขลกเสียก่อนจึงจะดี)

82. เต้าหู้หลน

เครื่องปรุง เต้าหู้เหลือง, มะพร้าว, หัวหอม, น้ำปลาถั่ว, เกลือ, น้ำตาล, พริกอ่อน, มะขามเปี๊ยก

วิธีทำ คั้นกะทิเคี่ยวพอแตกมัน โขลกเต้าหู้ให้ละเอียดละลายลงไปในกะทิ ซอยหอมใส่ด้วยเติมน้ำปลาถั่ว ชิมดูรสตามชอบใจ แล้วใส่พริกอ่อน ยกลงรับประทานกับพริกอ่อนและผักสด ๆ เช่น มะเขือ, แตงกวา เป็นต้น (จะใช้เต้าหู้ยี้แทนเต้าหู้เหลืองก็ได้ แต่ถ้าใช้เต้าหู้ยี้ต้องไม่ใส่ส้มมะขามเปี๊ยก)

83. เต้าหู้คั้ว

เครื่องปรุง เต้าหู้เหลืองเป็นเนื้อ มะพร้าว, ตะไคร้, กระชาย, หอม, กระเทียม, พริกไทย, พริกแห้ง, เกลือ, น้ำตาล, พริกอ่อน

วิธีทำ เอาหอม, กระเทียม, ตะไคร้, กระชาย, พริกแห้ง (พริกแห้งใส่เล็กน้อย เพื่อจะให้มีสีแดง) โขลกให้ละเอียด คั้นมะพร้าวเคี่ยวให้แตกมัน แล้วเอาเครื่องที่โขลกไว้นั้นลงละลายในกะทิเคี่ยวให้ข้นหน่อย เติมเกลือเหยาะน้ำตาล ชิมดูรส เค็มหวาน ดีแล้ว ใส่พริกอ่อนบีดฝาหม้อยกลง

84. ไตเห็ด

เครื่องปรุง เห็ดบัวหรือเห็ดโคน, ตะไคร้, ใบมะกรูด, ขิง, น้ำส้มมะขามเปียก, น้ำตาล, น้ำปลาถั่ว, หอม, พริกสด, น้ำส้มมะกรูด

วิธีทำ ใช้เห็ดปิ้งไฟพอเห็ดเหี่ยวเล็กน้อย คั้นน้ำส้มมะขามเปียกผสมกับน้ำปลาถั่วให้เข้ากันแล้วเอา ตะไคร้, ใบมะกรูด, ข่า, หอม หั่นละเอียดเป็นฝอยเคล้ากับเห็ดแล้วใส่ลงในน้ำปลาถั่ว บีบน้ำส้มมะกรูดลงเล็กน้อย ใส่น้ำตาลนิดหน่อย แล้วชิมดูรสตามชอบ ใช้จิ้มผักสดต่าง ๆ

85. น้ำปลาหวาน

เครื่องปรุง น้ำปลาถั่ว, มะขามเปียก, น้ำตาลหม้อ, หอม, กระเทียม, ต้นหอม, ผักชี

วิธีทำ เอามะขามเปียกคั้นกับน้ำปลาถั่ว ใส่น้ำตาลหม้อ ชิมดูรสให้เปรี้ยว เค็ม หวาน พอดี เจียวหอม, กระเทียมใส่, หั่นต้นหอม, ผักชี โรยหน้ารับประทานกับผักต่าง ๆ เช่น ผักสะเดา, ผักชี, แพงพวย เป็นต้น (ใช้เต้าหู้ทอดกรอบเป็นเครื่องแกล้มก็ได้)

86. น้ำพริกมะเขือพวง

เครื่องปรุง เห็ดบัวหรือเห็ดโคนก็ได้ กระเทียม, เต้าหู้ยี้, เกลือ, พริกชี้ฟ้า, มะเขือพวง, มะอึก, ส้มเหมื่น, มะนาว, ระกำ, มะดัน, น้ำปลาถั่ว, น้ำตาลปึก

วิธีทำ เห็ดย่าง กับเต้าหู้ยี้โขลกให้ละเอียด ซอยมะดัน, หั่นมะอึก, ส้มเหมื็ดทั้งเปลือก ระกำใส่โขลกพอควร เอามะเขือพวง พริกชี้ฟ้าใส่บุบพอแตก จึงใส่น้ำปลาถั่ว ใส่น้ำตาลหม้อ, มะนาว, ส้มเหมื่น ให้มีรสเปรี้ยว เค็ม หวาน ตามชอบใจ

87. น้ำพริกมะขามสด

เครื่องปรุง มะขามสดหรือดอกมะขามเป็นเนื้อ กระเทียม, พริกชี้ฟ้า, พริกนก, เต้าหู้เหลือง; น้ำปลาถั่ว, น้ำตาล

วิธีทำ มะขามสดเอาเมล็ดออกล้างน้ำให้สะอาด ผสมกับเต้าหู้ทอดกรอบพอสมควร แล้วโขลกให้ละเอียด พร้อมกับกระเทียมที่ปลอกแล้ว เมื่อโขลกละเอียดดีแล้ว ก็เอาพริกชี้ฟ้า, พริกนก เด็ดก้านใส่โขลกพอเมล็ดแตก แล้วใส่น้ำปลาถั่ว, น้ำตาล ชิมดูให้พอดีตามชอบใจ รับประทานกับผักต่าง ๆ มี มะเขือ, แตงกวา, สายบัวก็ได้ตามแต่จะชอบผักอย่างไหน (น้ำพริกส้มมะขามนี้ ถ้าชอบผัดจะใช้ผัดกับน้ำมันถั่วก็ได้)

88. น้ำพริกจิ้มผัก

เครื่องปรุง เต้าหู้ยี้หรือเต้าหู้เหลือง หรือเต้าเจี้ยว หรือลูกหนำเลี้ยบเป็นเนื้อ (3 อย่างแทนกะปิ) กระเทียม, พริกนก, พริกชี้ฟ้า, มะนาว, น้ำปลาถั่ว, น้ำตาล, มะอึก, ระกำ (ทดลองทำดูหลายรส)

วิธีทำ เต้าหู้เหลืองหรือเต้าหู้ยี้ หรือเต้าเจี้ยวหรือลูกหนำเลี้ยบพอสมควรเอาโขลกกับกระเทียม แล้วใส่พริกนกกับพริกชี้ฟ้าโขลกพอเมล็ดแตก แล้วใส่น้ำปลาถั่ว, น้ำตาล, มะนาวบีบ ชิมดูรสตามต้องการ ใช้ผักต้มกะทิหรือผักสดต่าง ๆ จิ้มรับประทาน มีแกล้มใช้เต้าหู้ขาวเป็นเครื่องแกล้ม (คือเต้าหู้ชนิดที่จีนทอดขาย) ทอดให้สุกผสมเป็นเครื่องแกล้มก็ได้

89. น้ำพริกแห้ง

เครื่องปรุง หอม, กระเทียม, พริกแห้ง, น้ำปลาถั่ว, น้ำตาล, ส้มมะขามเปียก

วิธีทำ เอาหอม, กระเทียม, พริกแห้ง, เผาไฟ แล้วเอาขึ้นปลอกลงครกโขลกให้ละเอียด ส่วนมะขามเปียกนั้นเอาลงคั้นกับน้ำปลาถั่ว เสร็จแล้วใส่ลงไปในน้ำพริก เอาน้ำตาลเหยาะนิดหน่อย ตักใส่ถ้วยรับประทานกับสะเดาลวกหรือช่อมะม่วงก็ได้

90. น้ำพริกเผา

เครื่องปรุง พริกแห้ง, หอม, กระเทียม, น้ำตาลปีบ, ส้มมะขามเปียก, น้ำปลาถั่ว, น้ำมันถั่ว, เต้าหู้ทอด

วิธีทำ หอม, กระเทียมปลอกแล้วหั่นบาง ๆ เอาลงเจียวด้วยน้ำมันถั่วให้เหลือง แล้วตักขึ้นพักไว้ให้มันแห้ง แล้วเอาลงโขลกให้ละเอียด พริกแห้งผ่าเอาเม็ดออกล้างน้ำบีบให้แห้งแล้วลงครกโขลกให้ละเอียด ส้มมะขามเปียกสับให้ละเอียด เต้าหู้ทอดหั่นให้บาง ๆ แล้วเอาลงทอดให้กรอบ แล้วตักขึ้นมาโขลกละเอียด เอาทุกอย่างมาผสมกับน้ำปลาถั่ว น้ำตาล เข้ากันดีแล้ว ยกกระทะขึ้นตั้งไฟ เทน้ำมันถั่วลงกระทะพอร้อนแล้วเอาของที่กล่าวแล้วลงผัดให้หอม และชิมดูรสตามชอบ เป็นเสร็จเก็บไว้รับประทานได้นาน ๆ

91. หมี่กึน

วิธีทำ เอาแป้งหมี่อย่างดี (มากน้อยตามต้องการ สัก 1 หรือ 2 กิโลกรัม) ใส่ลงไปในชามกาละมังแล้ว เจือน้ำลงพอสมควรค่อย ๆ นวดไปจนเกาะกันกลม (กินเวลา 1 ชั่วโมง) แล้วเอาน้ำใส่ลง ค่อย ๆ ล้างเนื้อแป้งออกจนหมด ล้างประมาณ 10 น้ำ เหลือแต่กาก แล้วเอาเกลือป่นเจือลงสัก 1 ช้อนโต๊ะ แล้วขยำไปจนเหนียวเหมือนตังเม สังเกตดูว่าหมดรสเค็มแล้วก็ปั้นเป็นก้อนไว้ (ก้อนเล็กใหญ่เท่าใดตามชอบ นี่แหละเรียกว่าหมี่กึน คือกากของแป้งหมี่นั่นเอง) ปั้นเป็นก้อนแล้ว เอาลงต้มให้สุก ๆ แล้วเอาขึ้นวางในกระชอนให้เด็ดน้ำ เก็บไว้สำหรับปรุงอาหารแทนเนื้อสัตว์และเครื่องในสัตว์ ได้แทบทุกอย่าง ทำคราวหนึ่งจะเก็บใส่ตู้เย็นไว้ได้ประมาณ 7 วัน (แต่ต้องหมั่นอุ่นไฟอย่าให้บูด)

ส่วนเนื้อแป้งที่ล้างออกจากหมี่กึนนั้น เกรอะตากแดดทำเป็นแผ่น ๆ ไว้ทำขนมได้ เครื่องจันอับเขาก็ทำด้วยแป้งนี้เอง (วิธีทำถามพวกยายซึ่มกินเจต่าง ๆ รู้ดี)

เครื่องปรุงอาหารตามตำรานี้

1. ข้าวจ้าว
2. ข้าวเหนียว
3. แป้งหมี่
4. แป้งสาลี
5. แป้งข้าวจ้าว
6. เส้นหมี่
7. เส้นก๋วยเตี๋ยว
8. เส้นบะหมี่
9. เส้นแกงร้อน
10. เส้นขนมจีน
11. เส้นมักกะโรนี
12. หมี่กึน
13. เห็ดบัว
14. เห็ดฟาง
15. เห็ดโคน
16. เห็ดหูหนู
17. เห็ดหอม
18. เห็ดตับเต่า
19. เห็ดเผาะ
20. เห็ดข้าวตอก
21. เห็ดกระป๋อง
22. หน่อไม้กระป๋อง
23. ถั่วเหลือง
24. ถั่วลิสง
25. ถั่วเขียว
26. งา
27. มันฝรั่ง
28. มันเทศ
29. เต้าหู้เหลือง
30. เต้าหู้ขาว (แข็งและอ่อน)
31. เต้าหู้ยี้
32. หอมหัวใหญ่

33. หอมหัวเล็ก
34. พริกแห้ง
35. พริกสด
36. หัวปลี
37. ดอกโศก
38. น้ำปลาถั่ว
39. น้ำมันบัว
40. น้ำมันมะพร้าว
41. น้ำมันสลัด
42. มะพร้าวแห้ง
43. น้ำปลาถั่ว (ซีอิ๊วขาว)
44. (น้ำซีอิ๊ว)
45. เต้าเจี้ยว
46. น้ำส้ม
47. มัสต๊าส
48. น้ำตาล
49. น้ำตาลปี๊บ
50. แตงโม
51. แตงกวา
52. ดอกไม้จีน
53. ข้าวเกรียบแก้ว
54. ขนมปังปอนด์
55. หูกี่
56. เครื่องเทศต่าง ๆ
57. เครื่องแกงต่าง ๆ
58. เครื่องแกงร้อน
59. เกลือป่น
60. ผักต่าง ๆ สดและดอง
61. ลูกหน้าเลียบ
62. ลูกตาลอ่อน
63. ผลไม้ต่าง ๆ
64. ผงชูรส

ต้องขอจารึกเอาไว้ให้อนุชนรุ่นหลังทราบบ้าง

เพื่อจะได้เป็นคติเตือนใจในการปรับปรุงความเจริญก้าวหน้าของพระพุทธศาสนาในอนาคตกาลสืบไปเป็นพัน ๆ ปี เริ่มต้นจากวันนี้ไป สาธุ!

(1) ท่านผู้มีหุ้นส่วนกองบุญกับข้าพเจ้า โปรดอนุโมทนาด้วย ตำราเล่มนี้ได้แจกการประชุมพุทธสมาคมทั่วราชอาณาจักร ครั้งที่ 16 สวนโมกข์ อ. ไชยา 350 เล่ม และแจกการอบรมผู้พิพากษาในกระทรวงยุติธรรม 8 รุ่น (คิดจะแจกทุก ๆ รุ่นถ้ามีโอกาสให้แจก) งวดที่ 4 ได้แบ่งทยอยแจกไปตามโรงครัววัดเจ้าคณะตำบลร่วม 3,000 วัด การพิมพ์ทุก ๆ งวดคิดจะแบ่งเฉลี่ยไปงวดละ 1,000 วัด จนหมดทุกจังหวัด ถ้ามีผู้ศรัทธาส่งเงินมาร่วมกองบุญนี้คงจะทำให้หมดใน 5 หรือ 10 ปี (ไม่มีเงินก็หยุดคอย. ไม่บอกบุญเรี่ยไรเงิน)

(2) เมื่อไม่กี่ปีมานี้เราออกวิทยุโฆษณากันว่า จะเอาพระพุทธศาสนากลับไปอินเดีย เพื่อคืนให้พวกแขกเขา ข้าพเจ้าก็พลอยตื่นเต้นเอากับเขาด้วย ครั้งนั้นทำให้พวกแขกที่เกิดในเมืองไทย ตามสมาคมแขกต่าง ๆ มักจะเป็นปัญญาชน ได้ยินแล้วตื่นเต้นกันมาก เขาดีใจขออนุโมทนาด้วยทุก ๆ อย่าง แต่เขาขอร้องว่าอย่าเอาของไม่ดี 3 อย่างกลับไปให้แขกเลย ข้าพเจ้า

พอได้ยินแล้ว ก็หยุดตูมตามกับเขาทันทีเลย... คือเขาขอร้องว่าอย่าไปสอนแขกให้เสียความดีและคุณธรรมดั้งเดิมของศากยวงศ์สืบทอดสอนกันลงมาจนถึงทุกวันนี้เลย. คือ

(1) อย่าไปสอนให้แขกเสพชีวิตเนื้อสัตว์เลย เพราะว่าชาวพุทธหรือพระแขกที่อินเดียนั้นเขารักษาศีลข้อปาณาติบาตได้บริสุทธิ์ ไม่ขาดเมตตากรุณาธรรม ไม่มีใครเสพชีวิตเนื้อสัตว์ (2) อย่าไปสอนให้ชาวพุทธหรือพระแขกสูบบุหรี่กันเลย เพราะว่าพระแขกรู้ว่าเป็นของมึนเมา สิ่งเสพติด ผิดศีลของพระพุทธเจ้า ไม่มีใครเขาสูบบุหรี่กันอยู่แล้ว (3) อย่าไปสอนให้พระแขกบวช แล้วลาสึกออกมามีเมียได้อีก เพราะว่าพระแขกเขาบวชแล้วศรัทธาไม่สึก เขาบวชตายไปได้ตลอดชีวิตอยู่แล้ว

ข้าพเจ้าได้พบแขกที่พูดแบบนี้นับคนไม่ถ้วนก็ว่าได้ บ้างก็ให้เงินร่วมพิมพ์หนังสือ บ้างก็รับข้าพเจ้าไปเลี้ยงอาหารแขก เขาเห็นข้าพเจ้าเป็นนักเขียนเรื่องธรรมะต่าง ๆ เขาชอบมาอนุโมทนาพูดแต่เรื่องนี้ด้วย แต่ขอร้อง 3 ข้อนี้อย่าได้นำกลับไปให้อินเดียเลย ไม่ใช่ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าสอนเอาไว้เลย ต้นตอศาสนาพุทธไม่มี 3 อย่างนี้เลย

(3) ข้าพเจ้าได้เคยพบบาทหลวงที่เคร่งครัดในศีลวินัยมาก ท่านไม่สูบบุหรี่ไม่เสพเนื้อสัตว์ จึงเกิดความศรัทธาเข้าไปกราบได้ทราบว่า พระเยซูคริสต์ ตามพระคัมภีร์ดั้งเดิมนั้นกล่าวไว้

ว่าท่านมีเมตตากรุณาจิต ไม่เสพชีวิตเนื้อสัตว์ (ซึ่งมาตรงกับความเชื่อของข้าพเจ้ามาแต่เดิม) ท่านยังบอกว่าพวกอยากจะกินเนื้อสัตว์ยุคหลัง ๆ เขามาตีความยัดเยียดให้พระองค์ท่านเสพเนื้อสัตว์ด้วย บ้างยังแปลความเอาจนกระทั่งฆ่าสัตว์ก็ไม่บาป จนทำให้ไปกันใหญ่โต. กรรม !

เดี๋ยวนี้ใครเจ็บป่วยเข้า ร.พ. มิชชั่น กรุงเทพ ฯ หมอฝรั่งมักจะไม่ให้กินเนื้อสัตว์เลย เขาว่าเนื้อสัตว์ทำให้โรคหายช้าและเป็นบ่อเกิดของเชื้อโรคร้ายแรงอีกมากมาย เขามีเนื้อเทียมและปรุงอาหารผักต่าง ๆ ให้กิน เดี๋ยวนี้มิชชั่นได้เปิดขายอาหารมังสวิรัติอีกด้วย สาธุ! น่าสรรเสริญมาก หมอฝรั่งเอาก่อนหมอไทยเรา. ใครทำดีมีคุณธรรมช่วยชีวิตสรรพสัตว์แล้ว "ธีรทาส." ยกมือไหว้ได้หมดเลย สาธุ!

ฯ พณ ฯ ม.ร.ว. คึกฤทธิ์ ปราโมช ไปรักษาโรคที่สวิสเซอร์แลนด์ หมอเขาให้กินเจ 2 อาทิตย์โรคภัยไข้เจ็บก็ดีขึ้นเห็นผล... ท่านว่าอาหารมังสวิรัตินั้นทำให้คนไข้และหมอหมดกิเลสไม่ค่อยจะยินดียินร้ายในโลกธรรมมากนัก ๆ

(4) สาธุ! สาธุ! สาธุ! เราตอบฝรั่งได้เต็มปากบ้างแล้ว คือหลังสงครามโลกครั้งที่ 2 มานี้ พวกนักปราชญ์นักศึกษาฝรั่ง นักท่องเที่ยวต่าง ๆ พอมาถึงเมืองไทยแล้ว มักจะชอบเข้าไปดูตามวัดต่าง ๆ แล้วชอบถามว่าพระภิกษุไทยที่ไม่

สูบบุหรี่มีบ้างไหม ? และวัดที่พระภิกษุไม่เสพชีวิตเลือดเนื้อสัตว์มีบ้างไหม ? ล่ามผู้นำเที่ยวของเราแปลอ้ำอึ้ง ! ที่ไม่สูบบุหรี่ยังพอจะมีหาอวดฝรั่งได้บ้าง แต่ไม่เสพเนื้อสัตว์เลยนั้น ล่ามของเราเก่งการแปลหลบมุม คือแปลอ้อมวกวนเอาตามเท่าที่บาลี (ไทย) เปิดช่องให้พอจะหนีออกได้ ขอผ่านไปที ๆ ก่อน ซึ่งข้าพเจ้า "ธีรทาส." ผู้เรียบเรียงหนังสือเล่มนี้ ก็เคยจนมุมชาวต่างประเทศ ต้องแปลอ้อมชักให้มันออกนอกเรื่องเสีย ให้เขาไปสนใจเรื่องอื่น ๆ แทนเสีย เพราะไม่มีจะตอบเขาได้เต็มปาก

(๕) ท่านอุบาสิกา กี นานายน ซึ่งเป็นนักปราชญ์แห่งการแต่งคำกลอนสอนธรรมต่าง ๆ เป็นเจ้าของสำนักปฏิบัติธรรมเขาสวนหลวง ราชบุรี ได้เกิดมหากุศลจิต พร้อมใจกันกับคณะศิษย์และผู้ปฏิบัติธรรมอยู่ในสำนักว่าตั้งแต่วันที่ 15 ตุลาคม พ.ศ. 2511 เป็นต้นไป ผู้อยู่ในสำนักนี้จงช่วยกันเจริญมหาเมตตากรุณาธรรม จงเลิกการเสพชีวิตเบียดเบียนเลือดเนื้อสัตว์ที่ร่วมโลกเกิดแก่เจ็บตายบ้าง จงฝึกหัดการถือมังสวิรัติสืบไปบ้าง ได้มีมหาชนเคารพคุณธรรมนี้ของท่านมากมาย

(๖) ท่านเจ้าคุณพุทธทาสภิกขุ แห่งสวนโมกข์ อ. ไชยา ได้รับปัจจัยจาก คุณเรียม สุโกศล กรุงเทพ ฯ ส่งถวายให้ทางโรงครัวสวนโมกข์ ช่วยจัดการปรุงอาหารมังสวิรัติ (เจ) เลี้ยงพระภิกษุสามเณรทั้งหมด ท่านเจ้าคุณอนุโมทนาด้วยเป็นอย่าง

ยิ่ง ท่านได้บัญญัติว่าต่อไปนี้ วันเสาร์เป็นวันมังสวิรัติของ "คุณเรียม สุโกศล" สืบไปในสวนโมกข์ สาธุ!

ท่านเจ้าคุณพุทธทาสภิกขุ เคยทดลองแล้วพอเลิกเสพเนื้อสัตว์ฉันแต่ผักผลไม้น้ำหนักตัวลด 10 กว่ากิโล เลยทำให้หายจากอ้วนบ้าง ตัวเบามีแรงขึ้นภูเขาได้ง่ายหน่อย (สวนโมกข์นานาชาติมีโรงครัวมังสวิรัติให้พระเณรฉัน)

(7) จังหวัดตัวอย่าง พ.ต.อ.(พิเศษ) ลำภู จันทิม เมื่อวันที่ 7/8/2511 ได้เป็นผู้นำพร้อมทั้งคณะอุบาสกอุบาสิกาชาวจังหวัดฉะเชิงเทรา ได้เกิดมหากุศลจิตพร้อมใจกันทำอาหาร "มังสวิรัติ" ถวายพระภิกษุที่เป็นเจ้าอาวาสทั้งจังหวัดในวัดหลวงพ่อโสธรฯ ประมาณ 300 องค์ และยังได้แจกถวายตำราอาหารมังสวิรัติเล่มนี้ไปวัดละ 1 เล่ม และยังได้มีเงินเหลืออีก ท่านเจ้าอาวาสวัดโสธรคือ พระธรรมเสนานี(จิรปุญโญ ดร.เจียม กุลละวณิชย์) ท่านเป็นเจ้าคณะจังหวัดตัวอย่างเป็นพระอริยเจ้ากึ่งพุทธกาลท่านไม่เสพชีวิตเนื้อสัตว์ ไม่สูบบุหรี่ ได้มีมหาชนศรัทธาคุณธรรมของท่านมาก ได้ถวายปัจจัยให้ท่านจัดส่งมาร่วมพิมพ์หนังสือธรรมแจกทานเสมอๆ เพราะท่านเป็นผู้นำการปฏิบัติให้ดูนี้เอง จึงทำให้พระภิกษุอีกหลายสิบองค์ในจังหวัดฉะเชิงเทรา เข้าพรรษาไม่เสพชีวิตเนื้อสัตว์เจริญรอยตามท่านได้บ้าง สาธุ! ท่านสร้างโรงเจแบบจีนไว้ข้างวัดสวยงามมาก

(๘) การถือมังสวิรัติในเมืองไทย ข้าพเจ้าทุ่มเทเงินทอง ทั้งชีวิตกายใจ พิมพ์ตำราแจกทานมา 40 ปี เริ่มจะเกิดผลบ้าง (ส่งให้ทาง ป.ณ. คนละเล่ม)

(๙) สวนพุทธธรรมเชียงใหม่วันพระเป็นวันมังสวิรัติ มีร้านอาหารมังสวิรัติในเชียงใหม่ และยังมีสำนักอื่น ๆ อีกที่เริ่มทดลองค่อยฝึกหัดปฏิบัติไป. แต่ส่วนมากเป็นรายบุคคลเจริญเมตตากรุณาธรรมนี้ไปได้ก่อน พระเณรเริ่มมีนับวันจะมากขึ้นไปแล้ว เมล็ดพืชพันธุ์แห่งพุทธะ เริ่มจะงอกงามแล้ว (ขอเวลาฉันหว่านไปอีก 50–100 ปี)

(10) พุทธสถานสันติอโศก 65/1 ซอยประสาทสิน ถนนสุขาภิบาล 1 ก.ท. 24 (คลองจั่น) ถือมังสวิรัติ. มีร้านอาหารมังสวิรัติ สวนจตุจักร กทม.

(11) อาหารที่หมอฝรั่งตกใจ! แพทย์ตรวจพบ จงระวังการกินปลาร้า กินแหนม กินลาบดิบ น้ำพริก กะปิดิบ คือของที่ว่าอร่อยกันทั้งนั้นเลย แต่อุดมด้วยเชื้อโรค เช่นตัวจี๊ดตัวพยาธิต่าง ๆ เชื้อโรคต่าง ๆ เพราะเขาเอาเนื้อสัตว์ดิบ ๆ มาหมักดองไว้จนเนื้อนั้นบูดเน่า คือเพาะให้เกิดเป็นตัวพยาธิ เกิดหนอน เกิดตัวจุลินทรีย์ หรือให้เกิดเชื้อโรคแบคทีเรียมาก ๆ เสียก่อน แล้วจึงจะเอามากินว่าอร่อยดีจริง ๆ แพทย์ตรวจเลือด

พบว่าตัวจี๊ดหนอนในอาหารเหล่านั้น พอคนกินเข้าไปแล้ว มันเข้าไปอยู่ตามร่างกายฝังอยู่ในเยื่อผนังของลำไส้ต่าง ๆ ไชชอนไปตามกล้ามเนื้อต่าง ๆ ทำให้เป็นโรคชัก โรคปวดบวมผื่นคันต่าง ๆ พอตัวจี๊ดวิ่งขึ้นสมองอันตรายมาก ตายกันมากแล้ว พวกยาถ่ายพยาธิทุกชนิดขายดีที่สุดคือในภาคเหนือและภาคอิสาน เพราะกินอาหารดิบ บูดเน่าเหล่านี้เป็นเหตุมาก พึงระวังบุตรหลานป้องกันไว้ก่อน กันไว้ดีกว่าแก้ ถ้าถึงต้องแก้นั้น มันแย่แล้ว... นา!

(12) ขอชมเชยร้านขายอาหารต่าง ๆ ในจังหวัดชลบุรีและนครปฐม ถึงหน้ากินเจ คือเดือน ๑ จีน เขาร่วมแรงกายใจกันหยุดฆ่าสัตว์ และหันมาทำอาหารเจขายกัน 10 วัน แล้วในกรุงเทพ ฯ ก็มีที่ตลาดสดหัวลำโพง ถนนสำเพ็งในตรอกไก่เข้าทางราชวงศ์ (จีนเรียกว่าเตี่ยฉู่หั้ง) และตรอกอิศรานุภาพ (จีนเรียกว่าเล้งบ้วยเอี๊ย) อยู่ในถนนเยาวราช วันธรรมดาก็มีขายบ้าง คือที่หน้าตลาดเก่ามีมากราย หน้าวัดเล่งเน่ยยี่ เขาปักธงสามเหลี่ยมสีเหลือง หรือปิดกระดาษสีเหลือง ให้ผู้กินรู้ว่าเป็นสัญลักษณ์ของพระไม่มีการเบียดเบียนชีวิตเลือดเนื้อซึ่งกันและกัน สีเหลืองสีขาวเป็นสัญลักษณ์ของความบริสุทธิ์เมตตากรุณาธรรม จีนกับอินเดียถือกันมาตั้งแต่โบราณกาลเป็นพัน ๆ ปีแบบนี้

วิธีแก้หิวโหย-โหย ๆ

(13) มีบางคนนิสัยไม่ชอบกินพวกของมันจัดอยู่แล้ว พอหยุดเสพเนื้อสัตว์ทันที ร่างกายปรับตัวไม่ทันมักจะหิวง่าย หิวโหย หรือท้องปั่นป่วนก็มีบ้างเป็นบางคน วิธีแก้นั้น ต้องกินของพวกมันจัด พวกของทอดมัน เช่นมันทอด กล้วยทอด ข้าวเม่าทอด เต้าหู้ทอด ถั่วทอด ของมันจัดทุกอย่าง หรือเนยแข็ง นมสด คือ เพิ่มไขมันนั่นเอง การถือมังสวิรัตินั้นเหมาะสมแก่พวกชอบกินจุกจิก ทดแทนเนื้อสัตว์ พวกผักย่อยง่ายเร็วกว่าพวกเนื้อสัตว์ คือเนื้อย่อยยาก.

ไข่ถ้าไข่ลมจริงก็กินได้ กินเป็นยาชั่วคราวก่อน การถือมังสวิรัติ เป็นผู้เบาจากบาปหลีกเลี่ยงสัตว์ใหญ่ได้เท่านั้น ไม่ใช่ผู้วิเศษหมด บาปกรรมร่วมน้อยเท่านั้น

(14) ใบชาจีน ชาฝรั่ง นักวิทยาศาสตร์ค้นพบว่า มันย่อยไขมันเนื้อสัตว์ได้ดี แต่มีโทษมันย่อยวิตามิน วิตามินบี 1 ไปด้วย บี 1 ที่จะบำรุงประสาทขาถูกน้ำชาทำลายไปหมด พวกเหน็บชา ปวดขา เมื่อยตามตัวมาก ๆ จงหยุดดื่มน้ำชาทุกชนิดให้ลดน้อยลง หรือไม่ดื่มเลยจะดีกว่า พวกกาแฟมีนมมีเนยน้ำตาลยังดีกว่าใบชา

(ขาดปี่ 1 บำรุงประสาทขาจะเป็นเหน็บชา)

(15) ตามพระอภิธรรมบอกไว้ชัดเจนว่าผู้ประกาศธรรม ผู้สอนธรรมะ ถ้าไม่โกหกตัวเองแล้ว ถ้าไม่ลวงโลกแล้ว ย่อมจะมีคุณธรรมคือสัจวาจา ถึงแม้ยังปฏิบัติธรรมไม่หมดตามที่ตนสอนไป หรือที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ทั้งหมด แต่ก็ย่อมจะมีสัจจะ ยอมรับความจริงแห่งธรรมะ คือ "ธรรมที่ไม่เบียดเบียนชีวิตเลือดเนื้อซึ่งกันและกันนั้นเป็นสุขในโลกนี้แลโลกหน้า" หรือถ้ามีมนุษยธรรมประจำจิตใจบ้างแล้ว ย่อมจะมองเห็นเมตตาธรรม สรรเสริญกรุณาธรรม ตามที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้บ้างแน่นอน จิตตนคิด ปากตนพูด กายตนทำ กฎธรรมชาติบังคับตัว บอกให้เห็นมีการแสดงออกให้ดูทั้งกายและวาจา จะหนีธรรมชาติสัจภาวะไปไม่พ้น ยกเว้นจะช้าหรือเร็วเท่านั้นเอง. ข้าพเจ้าเชื่อว่าอาจารย์สอนพระอภิธรรม สอนวิปัสสนากรรมฐานต่าง ๆ อีก 50 หรือ 100 ปี ข้างหน้าโน้นคงจะพัฒนาจิตใจขึ้นสู่พุทธิปัญญา คือจิตไม่ต้องเกิดเป็นกุ้ง หอย ปู ปลา หมู นก เป็ด ไก่ หรือ วัว ควายต่าง ๆ บ้าง ๆ กระเพาะอาหารไม่ต้องเป็นป่าช้าที่เคลื่อนที่ได้มากมายนัก คือเต็มไปด้วยมหากุศลจิตทรงคุณด้วยมหาเมตตากรุณาธรรมตามที่สอนศิษย์ไปบ้างแน่นอน สาธุ!

บอกเคล็ดลับให้มีเงิน

ถ้าท่านเห็นว่าหนทางแนวนี้ยังเดินไม่ค่อยจะสะดวกดีหรือยังอยู่อีกไกล ๆ มาก พระพุทธเจ้า บอกว่าผู้ที่ได้สติบ้างหรือผู้ฉลาดแล้วจงอย่าประมาท เวลาอายุไม่คอยใครนา! จงรีบฉวยโอกาสแจกบุญไปพลางก่อน! คือสร้างสะพานหรือต่อเรือจ้างช่วยให้ผู้อื่น ๆ เขาข้ามฝั่งไปก่อนเราก็ยังจะทำได้ดี คือการแจก–หาวิธีแจกบุญ แจกตำราเล่มนี้อุทิศใส่บาตร หรือนำเอาไปถวายพระภิกษุสามเณร อุบาสก อุบาสิกา ตามโรงครัววัดต่าง ๆ หรือตามสำนักสอนวิปัสสนากรรมฐานต่าง ๆ หรือส่งเป็นของขวัญในวันเกิดไปไกล ๆ อุทิศบุญกุศลแรงมาก ส่ง ส.ค.ส. ปีใหม่ไปแจกบุญแก่ญาติสนิทมิตรสหายบ้านใกล้เรือนเคียง เขารับแล้วก็ต้องชอบใจ! นั่นคือ ท่านได้ช่วยบอกทิศทางให้สติปัญญาแก่เขาจะติดตามสืบไปอีกหลายภพหลายชาติ ได้บุญกุศลจะปล่อยชีวิตสัตว์ที่เราได้เคยกิน กรรมที่เคยฆ่า เคยทรมาน เคยผูกมัด ทุบตีพวกสัตว์มันมาบ้างแล้ว บ้างก็ทำในชาตินี้ บ้างก็ทำสืบมาในชาติใดชาติหนึ่ง แจกตำราเล่มนี้ไปเถิด! เราเกิดมาส่วนมากยังไม่เคยซื้อสัตว์มีชีวิตเป็น ๆ เอาไปปล่อยให้มันรอดตายเป็นร้อย ๆ เป็นพันตัวบ้างเลย จะมีใครสักกี่คนเคยได้ช่วยซื้อสัตว์ปล่อยเป็นพัน ๆ ชีวิต มีแต่กินเป็น

พัน ๆ หมื่น ๆ ชีวิต อกุศลบาปกรรมที่เราเคยทำไว้มากมายนั้น ยังไม่ค่อยจะมีเวลาลบออก หรือให้เบาบางลงได้บ้างเลย มีแต่จะบวก-บวก-บวก-เอาชีวิตเลือดเนื้อเขามาฝังไว้ในร่างกายของเราหล่อหลอม ซึมซาบในวิญญาณของเรา ติดตามนามรูปของเราที่เกิดดับอยู่ทุกลมหายใจเข้าออกอย่างนี้ ท่านจะเอาอย่างนี้กันตลอดชีวิตไปกระนั้นหรือ ? จะไม่ปลอดภัยกรรมร่วมนา! ถ้าคิดแล้ว เชื่อว่าเราตายแล้วยังต้องเกิดอีกละก็ตกใจ! หรือเสียววูบเชียวนา! ฉะนั้น เมื่อเราก็ไม่ถึงกับเดือดร้อน พอจะทำบุญแจกบุญไปได้บ้างแล้วจงทำไปเถิด! มีแต่ดีล้วน ๆ ไม่ต้องสงสัย! ไม่ต้องไปถามใคร ๆ เลย ถ้าถามภูมิจิตคนที่ไม่มีคุณธรรมแห่งเมตตากรุณาบารมีต่อชีวิตสัตว์แล้ว เขาก็จะสั่นหัวห้ามเลย! บุญบาปใครทำใครได้ "จิตตนคิด-ปากตนพูด-กายตนทำ-ติดตามวิญญาณเราไปเกิดในภพชาติใหม่ เป็นของเราเองต้องทำกับมือเอง จึงจะเอาไปได้แน่นอน" จงเดินไปเถิด! ได้ประกันชีวิตไว้บ้างแล้ว ไม่ต้องสงสัยเลย!

ส่วนเงินที่จะหามาทำบุญจารึกชื่อร่วมอนุโมทนาอุทิศปล่อยชีวิตสัตว์ แจกบุญเป็นมหาธรรมทานให้ไปได้แพร่หลาย งวดละเป็นพัน ๆ วัดนั้น เพียงเล่มละ 40 บาทเท่านั้น ปราชญ์ท่านเคยแนะนำข้าพเจ้าไว้ว่า ให้หาเงินมาได้จากการยอมเสียสละอย่างอื่น ๆ เป็นเกมกีฬา เช่นขอให้ดูหนังน้อยลงไปสัก

1 หรือ 2 รอบ หรือสูบบุหรี่ให้น้อยลงวันละ 1 หรือ 2 ซอง ตั้งอธิษฐานจิต จงดื่มเหล้าเบียร์ให้มันน้อยลงไปอาทิตย์ละครั้ง หรือลดลงไปเดือนละ 1 หรือ 2 ขวด หรืองดไปกินอาหารที่มีราคาแพง ๆ สัก 1 หรือ 2 มื้อ หรือหยุดซื้อลอตเตอรี่แทงหวยเบอร์ เล่นไพ่ให้น้อยลงไปสักครั้ง 1 หรือ 2 ครั้ง ทำอย่างนี้ เล่นกีฬาชนะจิตใจความอยากต่าง ๆ ของตนเองให้ได้ อริยปราชญ์โบราณท่านกล่าวไว้ว่า จะได้บุญกุศลแรงทันตาเห็น ไม่ต้องไปทำบุญไหว้เจ้าขอลาภที่ไหนอีกแล้ว จะรวยเองจะมีเงินเหลือเอามาสร้างสมกองบุญกุศลบารมี ให้เป็นของเราสืบไปภพชาติหน้า ๆ คือพิมพ์หนังสือธรรมแจกทานต่าง ๆ ได้ตั้งเป็นจำนวนนับสิบ ๆ เล่มหรือเพียงทำดูเดือนเดียว จำพรรษากันสักพักเดียว หรือปีเดียว หรือได้สักสิบปีเท่านั้น ก็ไม่รู้ว่าจะเอาเงินไปเก็บไว้ที่ไหนหมดเชียวนา! เป็นความจริงเชียวนา! ข้าพเจ้า "ธีรทาส." ได้เริ่มฝึกหัดแจกหนังสือธรรมทานมาตั้งแต่อายุ 23 ปีมาถึง พ.ศ. 2546 นี่เป็นเวลา 25 ปีแล้ว ทีแรก ๆ ก็หาเงินได้จากการประหยัด เล่นกีฬามาโดยวิธีแบบนี้ จนเกิดบุญกุศลทันตาเห็น ได้หลุดพ้นจากสิ่งที่กล่าวข้างบนมานี้เสียมากแล้ว โดยไม่ได้เดือดร้อนอะไรมากมายนัก ข้าพเจ้ายอมรับความจริง ว่าจิตเคยเกิดเป็นยักษ์มารมาหมดแล้ว ไม่ใช่ผู้วิเศษอะไรเลย ฝึกหัดจริง ๆ แล้วก็ทำได้ พอมันชินเคย

ตัวแล้วก็ไม่เห็นว่ายากอะไรเลย ตรงกันข้ามมีแต่ความปีติตรงที่เห็นสัตว์ที่ไรเป็นมิตรไมตรีกันหมด จิตอาฆาตจองเวรดับไป จิตกระหายเลือดเนื้อมันหายไปหมดเลย... เวลาเดินทางออกไปข้างนอกก็เดินสายกลางร้านอาหารเข้าได้หมด กินแต่ผักในจานเนื้อเขา ร่วมวงกับเพื่อนฝูงเก่าบางทีเขาไม่รู้เลย ว่าเราไม่กินเนื้อสัตว์ สั่งเขาทำแต่พวกผักต่าง ๆ เมื่อฝึกหัดเดือนแรก ๆ รู้สึกร่างกายขลุกขลักหน่อย ๆ ถ้าท้องไม่ดีกินยาธาตุไปหน่อยพอหาย 7 วันก็ชิน ส่วนมากไม่เป็นบอกว่าท้องกลับดีขึ้น ถ่ายสบายมาก พอดื่มนมเช้าเย็นกินพวกถั่วเหลือง ถั่วดำ พวกถั่วงาต่าง ๆ ใช้ทดแทนเนื้อสัตว์ได้ เนยก้อนกับกล้วยกินมาก ๆ หน่อย หรือกินไวตามินบีรวมของยี่ห้อ SQUIBB (สควิบบ) วันละ 1 เม็ด แล้วก็ดีขึ้นเรื่อย ๆ ประมาณ 1 ปี ร่างกายก็อยู่ตัวจะอ้วนขึ้น ครบ 7 ปีโรคเรื้อรังมักจะหายขาดไปเอง เพราะเซลเก่า ๆ ต่าง ๆ ในร่างกายเปลี่ยนแปลงไปหมดแล้ว เดิมเซลปรุงสร้างด้วยชีวิตเลือดเนื้อสัตว์ แต่ที่หลังกายเนื้อเรากลับมาสร้างด้วยพืชผักผลไม้ต่าง ๆ ไม่มีบาปกรรมหนัก ไม่มีเชื้อโรคร้ายแรง บุญกรรมมันจะสนองตอบมาอย่างนี้ ฝึกไปจนถึง 7 ปีจะอยู่ตัวร่างกายถึงแม้จะผอมแต่แข็งแรงทรงพลังภายในมาก

สาธุ! บุญทานอย่างอื่นๆ ท่านก็เคยทำกันมามากแล้วเงิน 30 บาทอย่าดูถูกว่านิดหน่อยนา! ไม้ขีดอันเดียวยังเผาเมืองได้ ตะเกียงดวงเดียวถ้ายกเข้าไปในห้องมืดๆ มาตั้งพันปี ก็ยังสามารถทำลายความมืดนั้นให้หายไปได้ จงมากันเถิด! มาร่วมแรงกันคนละนิดคนละหน่อย รวมๆ เข้าก็ยังสามารถแจกทาน "ตำราอาหารมังสวิรัติ" เล่มนี้ไปได้งวดละเป็นพันๆ วัด พระภิกษุสามเณร ชาวพุทธอีกหลายสิบล้านคนจะได้รับส่วนแห่งบุญของท่าน สัตว์มีชีวิตทั้งหลายจะรอดตายเพราะท่านได้ช่วยมันอาจจะเป็นจำนวนหลายร้อยล้านๆ ชีวิต เพราะเหตุปัจจัยที่เราหว่านไปวันนี้ก็ได้ จะเกิดผลอีก 100 ปีข้างหน้าหรืออาจจะทันตาเห็นบ้าง แต่ถ้าไม่หว่านไปก่อนจะไม่มีเชื้อบุญให้เกิดได้ พระพุทธศาสนาจะเจริญด้วยมหาเมตตากรุณาธรรมนี้ เพราะความเสียสละทำบุญของท่านก่อนนี้เอง ช่วยบอกต่อๆ ไปก็เป็นบุญกุศลแล้ว (สร้างค่านิยมให้เกิดขึ้นก่อน)

ข้าพเจ้าขอสวดมนต์อวยพรขอให้ท่านจงมีโชคดีในสิ่งที่ไม่ผิดต่อศีลธรรม จิตเย็นได้ง่าย จิตสงบ จิตว่าง ปัญญาญาณผ่องใสอย่างฉับพลัน จงได้เกิดเป็นปราชญ์ที่ทรงไว้ด้วยศีลธรรมพร้อมด้วยลาภยศสรรเสริญสุข มีบุญบารมีถือมังสวิรัติได้อย่างสะดวกสบายบ้าง ปราศจากโรคภัยไข้ทุกข์เบียดเบียน อายุยืน

ด้วยบุญได้สมความต้องการ สาธุ! ในการร่วมอนุโมทนากองบุญอมตะนี้ นับวันจะแพร่หลายสืบไปด้วยเทอญ สาธุ!

จากธีระ วงศ์โพธิ์พระ (ธีรทาส.)
ผู้จัดการพิมพ์รับผิดชอบเล่มนี้ 231/1 ซอยปลูกจิต 2
ถนนพระราม 4 กรุงเทพฯ (10330)

ถ้าท่านจะส่งเงินร่วมกองบุญ หรือต้องการหนังสือส่งเงินเป็นซื้อดร๊าฟท์ตามธนาคารต่าง ๆ หรือถ้าเป็นเช็คไปรษณีย์ธนาณัติให้ "ธีระ วงศ์โพธิ์พระ" รับเงินที่ ป.ณ. คลองเตย กรุงเทพฯ แต่แห่งเดียว ใส่ชื่อข้าพเจ้าตามบัตรประชาชนจึงจะรับเงินผ่านบัญชีธนาคารได้ ข้าพเจ้าได้รับเงินแล้วจะตอบ จ.ม. ให้ทราบเสมอไป (ไม่มีชื่อไม่ตอบ) หรือกรุณาเข้าบัญชี

ธนาคารไทยพาณิชย์ จำกัด (มหาชน)

0023 สาขาลุมพินี

เลขที่บัญชี 023-405676-8

บัญชีเงินฝากออมทรัพย์ (ธีระ วงศ์โพธิ์พระ)

ถ้าจะพบข้าพเจ้า ถ้าเป็นวันธรรมดาต้องมาตอนเช้าถึงเที่ยงส่วนมากอยู่เสมอ ๆ. (กลางคืนปิด) ส่งทาง จ.ม. ดีกว่า

โอ ! กรรมร่วมมิรู้จักหมด ... ในตลาดขายปลาสด บางแห่งเขาขังปลาหมอเอาไว้อดจนผอมหัวโต ๆ เพื่อจะเก็งให้ขึ้นราคาเวลาปลาไม่มี คอยให้พวกที่ตกใจ! ตามปากของพวกหมอดูบอกว่าต้องซื้อปลาปล่อย พวกนี้ซื้อไม่ต่อราคาดีนักแล...... ในสนามหลวงมีพวกรับจ้างไปดักนกมาขายให้ผู้ใจบุญซื้อปล่อย กรรมหนอ! เวลาโรงเจต่าง ๆ จะมีงานพวกนี้รับจ้างไปดักจับส่งมาให้เป็นกรง ๆ และถ้าเงินจำนวนนั้นส่งมาเปลี่ยนเป็นอุทิศพิมพ์ตำราเล่มนี้แจกทานสอนให้คนงดกินสัตว์น้อยลง สัตว์ไม่ต้องถูกจับถูกฆ่าตาย แจกวันเกิดจารึกในกองบุญนี้ไปถวายพระงวดละเป็นพันองค์เป็นร้อย ๆ วัด บุญกุศลอย่างไหนจะมากและบริสุทธิ์กว่ากัน จงแผ่มหาเมตตา-กรุณาจิตจริง ๆ บ้าง เจริญมหาสติปัฏฐานกันบ้างเถิด! ช่วยกันป่าวร้องให้ทราบต่อ ๆ ไปด้วย ช่วยกันคิดด้วยบาปกรรมนั้นจะอยู่ที่ปากใครสอนเขาไปทำก่อน... ทำบุญด้วยคำพูดไม่ต้องออกเงินทองเลยก็ทำได้ดีแล...

ธีระ วงศ์โพธิ์พระ (ธีรทาส.)

1　佛化的家庭，應該持素，
纔有慈悲愛護一切衆生的心，持素受五戒的人，男可娶，女可嫁，無論一切蔬菜均可以吃。

1 ทสู่ — คือการกินแต่พืชผักผลไม้ทุกชนิด ถือเพียงแค่ศีล 5 จีนเรียกว่า (โหงวก่าย) งดการเสพเนื้อสัตว์ถือมังสวิรัติ ชายหญิงแต่งงานได้ ศีล 5 ไม่ได้ห้ามมีลูกมีเมียเลย ครอบครัวชาวพุทธที่แท้จริงนั้นสมควรถือมังสวิรัติเพื่อได้สร้างเมตตากรุณาธรรมบารมีต่อชีวิตสรรพสัตว์ร่วมโลกเกิดแก่เจ็บตายของเราด้วย

2　持齋，是八關齋戒，這是
在家居士極則最高的戒，持戒的人，過午不食，男不可娶，女不可嫁，過着清淨的生活。

2 ทเจ — คือการกินแต่พืชผักผลไม้ต่าง ๆ ถือศีล 8 อุโบสถ-ศีล จีนเรียกว่า (โบ๋ยกวงเจก่าย) ชายหญิงห้ามแต่งงาน และยังห้ามกินข้าวเย็นอีกด้วย อย่างนี้ถึงจะเรียกว่ากินเจแท้ เวลานี้ชาวจีนแทบจะไม่มีแล้ว มีแต่ซัดข้าวเย็นกันทุกโรงเจเลย

นายฉกาจ กันต์ไพเราะ

ได้นำตำราอาหารพิเศษของมหาจุฬาฯ เพิ่มให้อีก 16 อย่าง

หลักในการประกอบอาหารมังสวิรัติ

หลักสำคัญในการประกอบอาหาร "มังสวิรัติ" นั้น ผู้ที่ผ่านการเป็นแม่ครัวย่อมประกอบเป็นทุกท่าน เพราะท่านประกอบอาหารทั่วไปอย่างไร ท่านก็เปลี่ยนเครื่องปรุงบางชนิดบางแห่งก็อาจไม่ใช้เหมือนกันก็ได้

1. ประเภทแกงคั่ว ซึ่งต้องการความข้นในน้ำแกง โดยทั่วไปใช้ปลาย่างตำผสมกับน้ำพริกแกง ถ้าเป็นอาหารมังสวิรัติก็ใช้ถั่วลิสง (หรืองาคั่ว) แทนปลาย่าง

2. ประเภทแกงส้ม โดยทั่วไปใช้เนื้อสัตว์ตำผสมกับน้ำพริกแกง ถ้าเป็นอาหารมังสวิรัติก็ใช้เต้าหู้เหลือง (เต้าหู้แข็ง) หรือเห็ดต่าง ๆ ตำผสมกับน้ำพริกแกงแทนเนื้อสัตว์ (ถ้าใส่กะทิน้ำใส ๆ บ้างอร่อยดีไปอีกรสหนึ่ง)

3. ประเภทแกงเลียง โดยปกติธรรมดาท่านใส่กุ้งแห้งหรือปลาย่างตำผสมกับน้ำแกง ถ้าเป็นอาหารมังสวิรัติ ใช้เต้าหู้แข็งผสมถั่วลิสงแทน

4. ส่วนผสมอื่น ๆ เช่น กะปิ ใช้เต้าเจี้ยวขาวแทน หรือเต้าหู้ยี้ หรือลูกหนำเลี้ยบแทน สมควรทดลองดูทั้ง 3 อย่าง น้ำปลา ใช้ซีอิ๊วขาว (น้ำปลาถั่วเหลือง) แทน

1. แกงเขียวหวานเห็ด

เครื่องปรุง เห็ดบัว หรือเห็ดโคนก็ได้ หอม กระเทียม ข่า ตะไคร้ ผักชี ลูกยี่หร่า ผิวมะกรูด ใบโหระพา พริกชี้ฟ้าเขียว (หรือถ้าชอบเผ็ดมากจะใช้พริกขี้หนูก็ได้) เกลือ น้ำปลาถั่ว ใบมะกรูด มะพร้าว

วิธีทำ คั้นมะพร้าวให้ข้น ๆ เอาตั้งไฟเคี่ยวให้แตกมัน แล้วเอาพักไว้ แยกหัวกะทิไว้ต่างหาก เอาหัวหอม และกระเทียมมาปลอกเปลือกออก ใส่ครกโขลกให้ละเอียด ข่า ตะไคร้ ลูกผักชียี่หร่า เกลือ ผิวมะกรูด ใส่ตำปนลงไปด้วย พอละเอียดดีแล้ว จึงเอาพริกสดใส่ตำลงไป เมื่อตำเข้ากันดีแล้ว เอาลงผัดหัวกะทิที่เคี่ยวไว้นั้นให้หอม ใส่น้ำปลาถั่วพอมีรสดี แล้วจึงเอาเห็ดที่ล้างน้ำสะอาดดีแล้วใส่ลงไป เอากะทิที่เหลือเติมลงไปพอเดือดทั่วกันเอาพริกชี้ฟ้าหั่นแฉลบ ๆ ใบมะกรูด และใบโหระพาใส่ลง คนให้ทั่ว ยกลงรับประทานได้ (น้ำปลาถั่วคือซีอิ๊วขาว)

2. แกงส้มดอกแค

เครื่องปรุง เห็ดบัว พริกแห้ง หอม กระเทียม ดอกแค ส้มมะขามเปียก น้ำปลาถั่ว เกลือ

วิธีทำ เอาพริกแห้งผ่าเอาเม็ดออกให้หมด หอม กระเทียม ปลอกเปลือกตำปนไปกับพริก เกลือ ใส่ลงตำให้เข้ากัน เมื่อละเอียดดีทั่วกัน เห็ดบัวต้มให้สุก เอาแต่เห็ดบัวโขลกปนไปกับน้ำพริก ให้เข้ากันดี แล้วเอาน้ำพริกนั้นละลายในหม้อน้ำต้มเห็ด เพื่อให้น้ำแกงมีรสหวานดีหลังจากตั้งไฟให้เดือด จึงเอาเห็ดบัวที่หั่นไว้เป็นชิ้น ๆ ใส่ตามลงไป สำหรับดอกแคนั้นต้องดึงเอาไส้กลางออกเสีย มิฉะนั้น จะทำให้ขม เมื่อน้ำแกงเดือดทั่วกันดี จึงเอาน้ำปลาถั่ว และน้ำส้มมะขามใส่ตามลงไปคนให้ทั่วชิมดูให้ได้รสตามชอบใจ จึงค่อยเอาดอกแคใส่ลงไปปิดปากหม้อสักครู่ยกลงรับประทานร้อน ๆ จึงจะอร่อยดีถ้าทิ้งไว้เย็นทำให้เสียรสไป

3. แกงส้มปลาร้าแบบมังสวิรัติ

เครื่องปรุง หอม กระเทียม ข่า ตะไคร้ รากผักชี พริกไทย เต้าหู้ยี้ เห็ด หน่อไม้ ผักชี พริกแดง น้ำตาล น้ำปลาถั่ว

วิธีทำ เอาหอมเผา กระเทียมเผา ข่า ตะไคร้ รากผักชี และพริกไทยใส่ครกโขลกให้ละเอียด ใส่เต้าหู้ยี้โขลกให้เข้ากัน เครื่องปรุงนี้ นำไปผัดกับน้ำมันพืชให้หอมดี หน่อไม้หั่นบางๆ ต้มเสียก่อน เห็ดบัวปลอกส่วนที่ดำๆ ออกตัดเป็นชิ้นพองาม เครื่องปรุงที่ผัดไว้นั้นใส่ลงในหม้อน้ำต้มเดือด ใส่น้ำตาล น้ำปลาถั่ว เห็ด และหน่อไม้ ใบมะกรูด ชิมดูรสเค็มหวานตามใจชอบ เวลารับประทานโรยพริกชี้ฟ้าหั่น และเด็ดผักชีโรยหน้า

4. นมถั่วเหลือง

เครื่องปรุง ถั่วเหลืองตามต้องการ

วิธีทำ เอาถั่วเหลืองแช่น้ำทิ้งไว้ 1 คืน เพื่อให้ถั่วนิ่มดี นำไปใส่เครื่องบดให้ละเอียด หรือถ้าไม่มีจะใช้ครกโขลกก็ได้ เมื่อตำถั่วหมดแล้ว เติมน้ำลงไปพอประมาณแล้วกรองด้วยผ้าขาวบางใส่หม้อไว้ เสร็จแล้วนำไปนึ่งในลังถึงให้เดือดดีแล้วยกลงเก็บไว้ในตู้เย็นได้ 2–3 วัน ใช้รับประทานแทนนมสดจากสัตว์ น้ำถั่วเหลืองนี้เป็นอาหารที่มีโปรตีนสูงมีประโยชน์แก่ร่างกายมาก

5. ชุดข้าวแช่

ข้าวแช่จัดเป็นอาหารชุด นิยมรับประทานในฤดูร้อนมีข้าวแช่ และเครื่องข้าวแช่ประกอบด้วยพริกหยวกยัดไส้ หอมยัดไส้ กะปิมังสวิรัติ และผักสด

ข้าวแช่

เครื่องปรุง ข้าวสารอย่างดี น้ำลอยดอกมะลิ

วิธีทำ หุงข้าวสารอย่างดี พอให้ข้าวเป็นไตเล็กน้อยแล้วยกลงใส่ตะแกรงราดด้วยน้ำเย็น เอาเมล็ดข้าวสีไปตามตะแกรงคอยเอาน้ำเย็นราดไปบนข้าวที่กำลังสีนั้น บ้างสีหลาย ๆ ครั้งให้เมล็ดข้าวเป็นเงา ทำจนข้าวหมด แล้วล้างน้ำเย็นให้สะอาด เอาน้ำลอยดอกมะลิพรมให้ทั่ว ปูผ้าขาวบางในหวดหรือลังถึงข้าวที่สีหมดแล้วใส่ลงไป แล้วเอาขึ้นนึ่งให้สุกดี

วิธีลอยน้ำดอกมะลิ อบภาชนะที่จะใช้ลอยให้หอมดีด้วยเทียนอบ แล้วจึงจะเอาน้ำต้มสุกใส่ลงไป เอาดอกกระดังงาลนเทียนอบให้หอมดี ฉีกใส่ลงในน้ำ และลอยดอกมะลิปิดผ้าทิ้งไว้สำหรับใส่ข้าวรับประทาน

เวลาจะรับประทานข้าวแช่ ก็เอาข้าวใส่ถ้วยใส่น้ำลอยดอกมะลิ น้ำแข็ง (ถ้าไม่ชอบเย็นจัดก็ไม่ต้อง) รับประทานกับเครื่องข้าวแช่และผักสด

6. พริกหยวกยัดไส้

เครื่องปรุง ส่วนผสมของไส้มี รากผักชี กระเทียม พริกไทย น้ำปลาถั่ว น้ำตาล เห็ดบัว ถั่วลิสง และหอมหั่นละเอียด เป็นส่วนที่บรรจุลงในพริกหยวก แล้วชุบแป้งทอดลงในน้ำมันพืช ทอดแป้งโกกิก็ดี

วิธีทำ ตำกระเทียม พริกไทย รากผักชีให้เข้ากัน แล้วนำไปผัดน้ำมันให้หอม ใส่เห็ดบัวหั่นละเอียด หอมหั่นละเอียดและถั่วลิสงตำ ผัดให้เข้ากันเติมน้ำตาลและน้ำปลาถั่วชิมรสตามชอบแล้วยกลง พอเย็นก็นำไปบรรจุในพริกหยวกที่ผ่าเอาเมล็ดออกเรียบร้อยแล้ว หลังจากนั้นก็นำไปชุบแป้งทอดให้เหลืองกรอบ

7. หอมยัดไส้

เครื่องปรุง ส่วนผสมของไส้เช่นเดียวกับพริกหยวกหอมใหญ่ขนาดหัวเล็ก ๆ หรือจะใช้หอมเล็กก็ได้ และแป้งชุบ

วิธีทำ หอมเอามาปลอกล้างให้สะอาด ใช้มีดปลายแหลมคว้านกลีบใน ๆ ออกเสียบ้าง เพื่อให้มีช่องว่างสำหรับบรรจุไส้ เมื่อเรียบร้อยแล้วเอาไส้ที่เตรียมไว้ บรรจุในหัวหอมนำไปชุบแป้งที่เตรียมไว้ทอดให้เหลืองดี

8. กะบิ่มังสวิรัติ

เครื่องปรุง ลูกหนำเลี๊ยบหรือเต้าหู้ยี้ก็ได้ ข่า ตะไคร้ กระชาย หอม กระเทียม น้ำตาล น้ำมันพืช

วิธีทำ ข่า ตะไคร้ กระชาย หอม กระเทียม ตำให้เข้ากันดีแล้วใส่เต้าหู้ยี้ หรือจะใช้ลูกหนำเลี๊ยบแทนก็ได้โขลกให้เข้ากันทั้งหมด แล้วนำไปผัดในน้ำมันพืช เติมน้ำตาลนิดหน่อยพอให้มีรสหวานดี ผัดให้แห้งแล้วยกลงพอเย็นแล้วปั้นเป็นก้อน ๆ พอดีคำแล้วนำไปชุบแป้งทอดน้ำมันพืชเหลืองดีแล้วจัดใส่จานรวมกับเครื่องข้าวแช่อื่น ๆ รับประทานกับข้าวแช่

วิธีทำ แป้งชุบ แป้งหมี่นวด กับ กะทิ เติมน้ำปูนใส ลองใช้นิ้วจุ่มแล้วยกดูพอติดนิ้วก็ใช้ได้ เวลานำไปใช้ชุบทอด ถ้าทอดแล้วแข็งไปก็เติมน้ำให้ใสลงนิดหน่อย

9. ผักสดข้าวแช่

ประกอบด้วย แตงกวา มะม่วงมัน กระชาย ผักชี ต้นหอม และพริกชี้ฟ้า นำมาแกะสลักจัดให้สวยงาม มะม่วงจะแกะสลักเป็นใบไม้หรือช่อก็ได้ แตงกวาจะจักเป็นกระเช้าหรือถ้วยก็ได้ กระชายแกะเป็นดอกจำปา ต้นหอมจักเป็นฝอยพริกชี้ฟ้าก็เช่นกัน แล้วจัดใส่จานให้สวยงาม รับประทานรวมกันไปกับข้าวแช่

10. แกงจี๊จ๋วน

เครื่องปรุง น้ำพริกแกง พริกแห้ง ข่า ตะไคร้ หอม กระเทียม ลูกผักชี ยี่หร่า เกลือ ดอกจันทน์ และกระวานนิดหน่อย ผักที่ใช้มีพริกหยวก มะเขือเทศลูกเล็ก ๆ สีแดง ถั่วแขก เห็ดบัว หัวหอม และมะพร้าว ปรุงรสด้วยน้ำปลาถั่ว

วิธีทำ ตำเครื่องแกงให้ละเอียดดี มะพร้าวคั้นให้หมดมันแล้วใส่หม้อตั้งไฟพอแตกมัน แยกเอาหัวกะทิมาผัดกับน้ำพริกเครื่องแกงที่ตำไว้ เคี่ยวให้แตกมันดี เอากะทิที่เหลือใส่ลงไปเคี่ยวให้เดือด แล้วใส่พริกหยวกตัดเป็นท่อน ๆ มะเขือเทศ ถั่วแขกตัดเป็นท่อน ๆ เห็ดบัวล้างให้สะอาดปรุงด้วยน้ำปลาถั่ว ทิ้งให้เดือด แล้วใส่ผักสุกดีแล้ว ชิมรสตามชอบ

11. แกงคั่วสับปะรด

เครื่องปรุง เครื่องแกง พริกแห้ง เกลือ หอม กระเทียม และตะไคร้เล็กน้อย สับปะรด เห็ด มะพร้าวขูด น้ำปลาถั่ว น้ำตาล

วิธีทำ เอาเครื่องแกงโขลกรวมกันให้ละเอียด มะพร้าวคั้นเป็นกะทิข้น ๆ แล้วเคี่ยวให้แตกมัน แยกเอาหัวกะทิมาใส่เครื่องแกงเคี่ยวให้แตกมันแดงดีแล้ว เติมกะทิที่เหลือลงไป สับปะรดจะหั่นเป็นชิ้นเล็กหรือสับก็ได้ เห็ดล้างให้สะอาดตัดชิ้นพองาม เอาสับปะรดและเห็ดใส่ในหม้อกะทิปรุงรสด้วยน้ำตาล

และน้ำปลาถั่วใส่ลงไป ชิมรสตามใจชอบพอเดือดดีแล้วยกหม้อลง

12. ผัดข้าวโพดอ่อน

เครื่องปรุง ข้าวโพดอ่อนฝักเล็ก ๆ เห็ดบัว ต้นหอม แป้งมัน น้ำมันพืช น้ำปลาถั่ว กระเทียม พริกไทย

วิธีทำ ข้าวโพดอ่อนปลอกเปลือกล้างให้สะอาด ถ้าฝักยาวก็ตัดให้พอคำ เห็ดบัวปลอกส่วนที่ดำ ๆ ออกล้างให้สะอาดตัดชิ้นพองาม ต้นหอมตัดเป็นท่อน ๆ กระเทียมปลอกเปลือกสับละเอียดแล้วนำไปเจียวในน้ำมันพืช พอเหลืองดีใส่ข้าวโพดอ่อนและเห็ดบัว เมื่อสุกแล้วใส่หอมลงไปใส่น้ำปลาถั่ว ปรุงรสพอดีแล้วละลายแป้งมันลงไปพอน้ำข้นนิด ๆ แล้วตักใส่จานโรยพริกไทย

13. น้ำปลาเห็ดไทย

เครื่องปรุง น้ำปลาถั่ว เห็ดโคน หัวหอมเผา พริกชี้ฟ้ามะนาว

วิธีทำ เห็ดโคนล้างให้สะอาด ใส่หม้อโดยไม่ต้องใส่น้ำรินน้ำปลาถั่ว 2-3 ช้อน ใส่ลงไปกะพอดีกับเห็ดยกขึ้นตั้งไฟให้เดือดสักครู่ คนพอให้เห็ดสุกทั่วกัน ยกลงใส่ถ้วยปล่อยให้เย็น หลังจากนั้น หอมและพริกชี้ฟ้าเผา บีบมะนาวให้ออกเปรี้ยวจัดใช้คลุกข้าวรับประทาน

14. เห็ดสะตู

เครื่องปรุง กะหล่ำปลี เห็ดบัว แป้งสาลี พริกไทย มะเขือเทศ รากผักชี เกลือ ถั่วแขก

วิธีทำ ล้างกะหล่ำปลีให้สะอาด เห็ดบัวปลอกเปลือกล้างน้ำ กะหล่ำปลี มะเขือเทศ ใส่หม้อน้ำที่เดือดต้มให้สุกมากๆ รากผักชี พริกไทย เกลือ ตำให้ละเอียดแล้วใส่ลงในหม้อต้มผักทั้งสอง ใส่เห็ดบัวและถั่วแขกที่ตัดเป็นท่อน ๆ พอน้ำงวดให้ยกลง ตักกะหล่ำปลีถั่วแขกและเห็ดใส่จาน ส่วนมะเขือเทศเคี่ยวต่อไปใส่แป้งและเกลือเคี่ยวไปจนข้นแล้วเอากะหล่ำปลีถั่วแขก และเห็ดใส่ลงไปคนจนทั่วเข้ากันดี ยกลงใช้ได้

เวลาจะรับประทาน ใช้ซ๊อสอย่างดีใส่ด้วยจะทำให้รสดียิ่งขึ้น

15. ทอดมันแขก

เครื่องปรุง ถั่วเขียว ขมิ้นแขก (ถ้าไม่มีใช้ผงกะหรี่แทน) เกลือป่น ต้นหอม ผักชี พริกแห้ง น้ำตาลทราย ส้มมะขามเปียก น้ำมันพืช หรือน้ำมันถั่ว

วิธีทำ ถั่วเขียวซื้ออย่างเขาบดแตกเป็นสองซีกแล้ว แช่น้ำไว้คืนหนึ่ง รุ่งขึ้นจึงซาวให้สะอาดเทเปลือกทิ้งให้หมดแล้วจึงแบ่งใส่ครกโขลกให้แหลกทีละน้อยจนหมดถั่ว ขมิ้นแขกใส่

เล็กน้อย โขลกรวมกัน เกลือป่น พอสมควรแล้วเอาถั่วที่โขลก แล้วมาโขลกรวมกันอีกครั้งหนึ่ง ต้นหอมล้างสะอาดหั่นละเอียด ผักชีเด็ดใส่เคล้าไปกับถั่วที่โขลกไว้

กระทะตั้งไฟ ใส่น้ำมันพอสมควร รอให้น้ำมันพอร้อนจัด จึงปั้นถั่วเป็นก้อนกลม ๆ เล็กขนาดพอคำใส่ลงไปทอดจนเหลือง ทั่วกันจึงช้อนขึ้น ทอดต่อไปจนถั่วหมด

พริกแห้ง 3 เม็ดใส่น้ำร้อนจนนิ่ม ใส่ครกโขลกให้ละเอียด ใส่น้ำตาลทราย 2 ช้อน เกลือพอสมควรคั้นมะขามเปียก แล้ว ตั้งไฟให้เดือดยกลงผสม พริก เกลือ น้ำตาลที่โขลกเอาไว้ ชิมดูรสตามใจชอบใช้สำหรับจิ้มทอดมันแขก

16. ทอดมันข้าวโพด

เครื่องปรุง ข้าวโพดสด หัวหอม พริกไทย เกลือ น้ำมันพืช

วิธีทำ ข้าวโพดฝานบาง ๆ พริกไทย เกลือใส่ในข้าวโพด ที่ฝานแล้วโขลกรวมกันจนละเอียด ตั้งกระทะใส่น้ำมันพอสมควร ใช้ช้อนตักทอดมันใส่ทีละช้อน หรือจะใช้มือหยิบปั้น เป็น แผ่นบาง ๆ ก็ได้ คอยจนน้ำมันร้อนจัดจึงใส่กลับไปกลับมาจน เหลืองดีแล้วช้อนขึ้นให้สะเด็ดน้ำมัน ใส่จานไว้ทอดต่อไปจน หมด รับประทานจิ้มกับน้ำพริกศรีราชา

จารึกชื่อผู้คิดอุทิศสร้างธรรมาณาจักรใจเมตตา
กรุณาธรรมช่วยปล่อยชีวิตสัตว์ให้รอดตาย
(ต่ออายุบุญยืนไปอีก 100-200 ปี สาธุ !)
พ.ศ. 2560 ฉบับรวมเล่ม พิมพ์ด้วยกระดาษดีอีก 5,000 เล่ม
พระธรรมเทศนา ดร. โลกนาถภิกขุ
และ
ตำราอาหารมังสวิรัติ (เจ)

ข้าพเจ้า ธีระ วงศ์โพธิ์พระ ผู้จัดการพิมพ์หนังสือชมรมธรรมทาน ทาง ป.ณ. (ขอได้ฟรี ๆ คนละ 1 เล่ม)

ขออุทิศชีวิตกายใจ (ปีนี้อายุ 88 ปี) ชาติหนึ่งแจกหนังสือธรรมทานมาเกิน 50 กว่าปี. ถ้าข้าพเจ้าตายไปแล้ว ขอให้ท่านที่มีชีวิตอยู่ และมีบุญบารมีทำได้ จงช่วยกันอุทิศสร้างมหาเมตตากรุณาธรรมทานบารมีอย่างนี้ไว้ช่วยคุ้มครองสัตว์โลกที่น่ารัก สืบ ๆ ไปอีก 100 หรือเป็นพัน ๆ ปีสาธุ! สัตว์โลกจะได้มีที่พักพิงทางกายใจ สงบสุข อายุจะยืนได้บ้าง ทุกวันนี้ทางรอดตาย เหลืออยู่ทางเดียวนี้เท่านั้น สร้างค่านิยมทำบุญเพื่อช่วยปล่อยชีวิตสัตว์แล... สาธุ!

ลูกสุรีย์ แซ่เจีย อุทิศร่วมปล่อยชีวิตสรรพสัตว์ สาธุ! 617 เล่ม

คุณชาตา บุญสูง ตะกั่วป่า (ฝาก ส. ธโนฆาภรณ์ ส่งมา) 2 ครั้ง อุทิศร่วมปล่อยชีวิตสรรพสัตว์ สาธุ! 332 เล่ม

ทำบุญวันเกิดบวชอินเดีย ครั้งนี้ 4 โปรดสรรพสัตว์ สาธุ! จากนพพร เทพสิทธา (จิมมี่) (ฝากให้ ส. ธโนฆาภรณ์ อีก 500 บ.) 116 เล่ม

คุณมานิต-คุณดวงเดือน อติวานิชพงศ์ กทม. อุทิศร่วมปล่อยชีวิตสรรพสัตว์ สาธุ! 116 เล่ม

คณะสำนักแม่ชีอาจารย์ส่องแสง สุมิรัตนะ

สวนแสงธรรมมุนินทร์ ฉะเชิงเทรา ให้ **ธ. ธีรทาส.** ไว้บำรุงรักษากายใจ สาธุ! 116 เล่ม

แม่ชีภาวนา อุทิศร่วมปล่อยชีวิตสรรพสัตว์ สาธุ! 5 เล่ม

แม่ชีประไพ อุทิศร่วมปล่อยชีวิตสรรพสัตว์ สาธุ! 4 เล่ม

คุณเกรียงไกร เชวงทรัพย์ บางแค อุทิศส่วนบุญกุศลในธรรมทานให้คุณแม่เพ็ญศรี แสงประเสริฐ เชวงทรัพย์ สาธุ! 116 เล่ม

คุณสุรัตน์ คิรีชัยวัฒน์ วิทยาลัยอาชีวศึกษาเพชรบุรี จ. เพชรบุรี อุทิศร่วมปล่อยชีวิตสรรพสัตว์ สาธุ! 116 เล่ม

คุณสุรศักดิ์ วัชรสุรชัย กรรมการผู้จัดการ บริษัท เอ็มเอส สวิทช์บอร์ด จำกัด อุทิศร่วมปล่อยชีวิตสรรพสัตว์ สาธุ! 116 เล่ม

คุณนฤมล ศรีโภคาสัย สตูล อุทิศร่วมปล่อยชีวิตสรรพสัตว์ สาธุ! 116 เล่ม

คุณจันทร์สม วงศ์ประพันธ์ พะเยา อุทิศร่วมปล่อยชีวิตสรรพสัตว์ สาธุ! 93 เล่ม

คุณศิรินันท์ เปี่ยมกุลวนิช สมุทรปราการ อุทิศร่วมปล่อยชีวิตสรรพสัตว์ สาธุ! 84 เล่ม

คุณอติพร ภูสถาน ทำบุญวันเกิด อุทิศให้บิดา–มารดา บรรพบุรุษ ทั้ง 2 ฝ่าย สาธุ! 84 เล่ม

อาจารย์ฤาษี อุทิศร่วมปล่อยชีวิตสรรพสัตว์ สาธุ! 66 เล่ม

คุณอำพันธ์ พานิชกาญจน์ กทม. อุทิศร่วมปล่อยชีวิตสรรพสัตว์ สาธุ! 50 เล่ม

คุณสุรัตน์ คิรีชัยวัฒน์ วิทยาลัยอาชีวศึกษาเพชรบุรี จ. เพชรบุรี อุทิศร่วมปล่อยชีวิตสรรพสัตว์ สาธุ! 50 เล่ม

คุณพงษ์ศักดิ์ รัตนวัฒนศิลป์ ร้านแสงเจริญ

คุณยุพเรศ. คุณประเสริฐ. คุณพิมลภา. คุณศิริจรรยา. คุณกิจทวี. ด.ญ. ทักษะอร. ด.ช. ธนภูมิ. ด.ญ. นัฐธยาน์ น.พ. กิจทวี รัตนวัฒนศิลป์. คุณโชคชัย บุญระมี พ.ญ. กิจติยา นรสิงห์ อ. กุฉินารายณ์ อุทิศให้เจ้ากรรมนายเวรคู่เวรคู่กรรม สาธุ! 51 เล่ม

คุณสมพงษ์ ไกรศรีโกศล เขตทวีวัฒนา กทม. อุทิศแด่คุณแม่ขางิ้ม แซ่เอี่ย พี่น้องและเพื่อน ๆ (ให้อาจารย์ใช้ส่วนตัว 2,000 บ.) อุทิศร่วมปล่อยชีวิตสรรพสัตว์ สาธุ! 50 เล่ม

ครอบครัวคุณพ่อบิ่ง แซ่โง้ว (โยดีนำส่งมา) อุทิศร่วมปล่อยชีวิตสรรพสัตว์ สาธุ! 35 เล่ม

พระสำรวล จิตตปสาโท หาดใหญ่ รวม อุทิศร่วมปล่อยชีวิตสรรพสัตว์ สาธุ! 39 เล่ม

ร้านหว่าฮอน อุทิศร่วมปล่อยชีวิตสรรพสัตว์ สาธุ! 32 เล่ม

เฮ้งปอจวง กทม. อุทิศร่วมปล่อยชีวิตสรรพสัตว์ สาธุ! 32 เล่ม

คุณอาภรณ์ แซ่ลิ้. และครอบครัว สงขลา รวม อุทิศร่วมปล่อยชีวิตสรรพสัตว์ สาธุ! 20 เล่ม

เฮียโฮ้ว โรงเจ อุทิศร่วมปล่อยชีวิตสรรพสัตว์ สาธุ! 16 เล่ม

เหมียว (พิมลพรรณา) ให้อากงอายุยืน อุทิศร่วมปล่อยชีวิตสรรพสัตว์ สาธุ! 16 เล่ม

เฮียบู๊ ให้อากงอายุยืนไปโพธิสัตว์ธรรมทาน สาธุ! 16 เล่ม

คุณสว่าง ประสานชาติ จ. ชัยภูมิ อุทิศร่วมปล่อยชีวิตสรรพสัตว์ สาธุ! 16 เล่ม

คุณนวรัตน์ ธาราวานิช วังทองหลาง กทม. 2 ครั้ง รวม อุทิศร่วมปล่อยชีวิตสรรพสัตว์ สาธุ! 16 เล่ม

คุณแม่ล่ายโฟถ่าย ค่าขนส่ง สาธุ! 1,000 บ.

พระมหาจิตร เจ้าคณะจังหวัดพังงา อุทิศร่วมปล่อยชีวิตสรรพสัตว์ สาธุ! 16 เล่ม

คุณอรุณหญิง พรสุริยาปาลี หัวหมาก กทม. อุทิศร่วมปล่อยชีวิตสรรพสัตว์ สาธุ! 16 เล่ม

คุณนรรัตน์ มหาพัฒนากุล และครอบครัว อุทิศร่วมปล่อยชีวิตสรรพสัตว์ สาธุ! 15 เล่ม

แต้ซิ่วคิ้ม กทม. อุทิศร่วมปล่อยชีวิตสรรพสัตว์ สาธุ! 16 เล่ม

พระภพ ปัญญาวชิโร พระธุดงค์ อุทิศร่วมปล่อยชีวิตสรรพสัตว์ สาธุ! 17 เล่ม

คุณนิโรส สันติสุขภิรมณ์ อุทิศร่วมปล่อยชีวิตสรรพสัตว์ สาธุ! 16 เล่ม

คุณจารุรัตน์ สันติสุขภิรมณ์ อุทิศร่วมปล่อยชีวิตสรรพสัตว์ สาธุ! 16 เล่ม

คุณวีรพงษ์ สันติสุขภิรมณ์ อุทิศร่วมปล่อยชีวิตสรรพสัตว์ สาธุ! 16 เล่ม

คุณน้ำใส (ให้อาจารย์ใช้ 1,000) บึงกุ่ม อุทิศร่วมปล่อยชีวิตสรรพสัตว์ สาธุ! 16 เล่ม

คุณเฉลิมชัย หินทอง คลองสามวา กทม. อุทิศร่วมปล่อยชีวิตสรรพสัตว์ สาธุ! 16 เล่ม

คุณณัฐนันท์ พัณชธนเศรษฐี อุทิศร่วมปล่อยชีวิตสรรพสัตว์ สาธุ! 16 เล่ม

คุณธิตินันต์ บางนา อุทิศร่วมปล่อยชีวิตสรรพสัตว์ สาธุ! 8 เล่ม

คุณกำจร โชตินิพัทธ์ อุทิศส่วนบุญกุศลให้แก่บิดา–มารดา กทม. สาธุ! 8 เล่ม

บ้วนหยูเภสัช คุณภัทรกร ยงตันสกุล อุทิศร่วมปล่อยชีวิตสรรพสัตว์ สาธุ! 5 เล่ม

คุณกาญจนา แซ่ภี่ ทำบุญเนื่องในคล้ายวันเกิด อุทิศให้แก่ผู้มีพระคุณทุกท่าน. และเตี่ยซ้งหมง แซ่ภี่. แม่จุ้งคอย แซ่อื้อ สาธุ! 8 เล่ม

คุณสุรชัย ว่องทวีเจริญพร อุทิศร่วมปล่อยชีวิตสรรพสัตว์ สาธุ! 3 เล่ม

คุณครูบุญเลี้ยง วีระหงษ์ และครอบครัว กาญจนบุรี อุทิศร่วมปล่อยชีวิตสรรพสัตว์ สาธุ! 7 เล่ม

คุณธนพล แสนโสภา อโศกดินแดง อุทิศร่วมปล่อยชีวิตสรรพสัตว์ สาธุ! 7 เล่ม

คุณธีร์ภวินท์ ทิพย์สุมนฑา กทม. (2 ครั้ง) อุทิศร่วมปล่อยชีวิตสรรพสัตว์ สาธุ! 13 เล่ม

คุณมนตรี เมฆอรุณกมล พิษณุโลก อุทิศร่วมปล่อยชีวิตสรรพสัตว์ สาธุ! 8 เล่ม

พระสำรวล วัดถ้ำเสือ อ.เมือง กระบี่ อุทิศร่วมปล่อยชีวิตสรรพสัตว์ สาธุ! 5 เล่ม

คุณอรุณหญิง พรสุริยาปาลี หัวหมาก อุทิศร่วมปล่อยชีวิตสรรพสัตว์ สาธุ! (2 ครั้ง) 16 เล่ม

คุณสุภทรัพย์ จันทร์กระจ่าง (จุ่น) อุทิศร่วมปล่อยชีวิตสรรพสัตว์ สาธุ! 8 เล่ม

พระสำรวล ปิยะพงศ์ สำนักสงฆ์วิเวกานาราม อ. หาดใหญ่ อุทิศร่วมปล่อยชีวิตสรรพสัตว์ สาธุ! 4 เล่ม

คุณภาคิน ทวีอิทธิมงคล สำเหร่ อุทิศร่วมปล่อยชีวิตสรรพสัตว์ สาธุ! 16 เล่ม

คุณศรีธิดา ขจรปรีดานนท์ อุทิศร่วมปล่อยชีวิตสรรพสัตว์ สาธุ! 8 เล่ม

คุณศิรินันท์ เปี่ยมกุลวนิช พระประแดง อุทิศร่วมปล่อยชีวิตสรรพสัตว์ สาธุ! 8 เล่ม

คณะครอบครัว อ. ตาคลี

คุณพ่อมนัส ตั้งคติธรรม อ. ตาคลี อุทิศร่วมปล่อยชีวิตสรรพสัตว์ สาธุ! 16 เล่ม

คุณสมชาย ตั้งคติธรรม. คุณสมหวัง ตั้งคติธรรม. คุณธวรรณา ตั้งคติธรรม. อุทิศร่วมปล่อยชีวิตสรรพสัตว์ สาธุ! 100 เล่ม

คุณธนรงค์ ภูมิใจสกุล อุทิศร่วมปล่อยชีวิตสรรพสัตว์ สาธุ! 8 เล่ม

คุณสมบัติ ตั้งคติธรรม น.ส. นิภาพิชญ์ ตั้งคติธรรม รวม อุทิศร่วมปล่อยชีวิตสรรพสัตว์ สาธุ! 25 เล่ม

คุณพิชัย ตั้งคติธรรม อุทิศร่วมปล่อยชีวิตสรรพสัตว์ สาธุ! 16 เล่ม

อดีตนายกรัฐมนตรี สัญญา ธรรมศักดิ์
และ
หม่อมเจ้าหญิงพูลพิศสมัย ดิศกุล

ได้นิมนต์ พระอาจารย์พุทธทาสภิกขุ อ.ไชยา นำสาธุคุณเจ้ามาแวะเยี่ยม พุทธสมาคม เบ้าเก็งเต๊ง บ่อนไก่ กทม. และมีพระปัญญานันทะภิกขุ พระศาสนาโสภณ. พระราชสิทธิ์มุนี. และภิกษุอินเดีย อังกฤษ ไต้หวัน ฮ่องกง รวม ๑ พระองค์ มาในงานทำบุญคล้ายวันเกิด ซินแสเล้าเซ้งง้วน ผู้ก่อตั้งโรงเจนี้. ท่านเจ้าคุณ พระอาจารย์พุทธทาสภิกขุ ได้แนะไว้ว่า สมควรสร้างโครงเหล็ก ทำโค้งๆ ไว้รองรับต้นไม้สองข้างทางเดินหน้าโรงเจนี้ให้เป็นซุ้มไม้สด มองดูคล้ายๆ อุโมงค์เขียวสดใสเย็นตาดี โอ! มาปีนี้ (พ.ศ. 2552) ได้เกิดลมพายุแรงมากพัดเอาต้นไม้เหล่านั้นล้มทับทางเดินออกจากโรงเจ จึงจำเป็นที่ต้องทำด่วน คือ "ซุ้มเหล็กพุทธทาส" ตามที่สาธุคุณท่านมีวาจาศักดิ์สิทธิ์ ได้บอกไว้ก่อนเสียแล้ว เพื่อให้โรงเจพออาศัยอยู่รอดไปได้

พุทธวิหารโรงเจนี้ได้ก่อสร้างมาร่วม 60 กว่าปี มาปีนี้เกิดพื้นดินทรุดจนประตูผิด ปิดยาก ฝนตกหลังคาแตกรั่ว บางทีน้ำท่วม จึงเป็นเหตุจำเป็นต้องซ่อมแซม ทำเขื่อนล้อมพุทธวิหารและตำหนักพระศรีอารย์มหาโพธิสัตว์ ป้องกันน้ำท่วมทุกปีกันเสียแล้ว โชคดีได้มีผู้ใจบุญกุศลและลูกหลานบุญธรรมต่าง ๆ ได้มาเห็นเข้า บ้างรู้ข่าวเกิดความเวทนา จึงได้อุทิศฝากเงินมามอบให้ฉันได้จัดการบูรณะ ให้อยู่คงทนอายุบุญยืนนานไปอีก 100 ปีแล... สาธุ!

แสวงสุทธิการพิมพ์ 88/6 ซอยกำนันแม้น แขวงบางขุนเทียน เขตจอมทอง
โทร. 02-4152049 นางพจนา เขียวสุทธิ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา 2559